

Согласовано



директор  
Школа-интернат № 1"  
/Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

20 марта 2023 г.

12-18 лет

| Сборник рецептов  | № техн. карты   | Наименование блюда                                       | Выход  | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|-----------------|--|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                   |                 |  |        | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>II Завтрак</b> |                 |  |        |                   |             |              |                               |
| 2006              | 4, Стр. 1<br>49 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ                              | 200    | 7,1               | 3,1         | 31,4         | 184                           |
| 2008              | 14              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)   | 30     | 7,1               | 9           |              | 111                           |
| 1994              | 75              | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ                                  | 180    | 2,7               | 1,7         | 14,3         | 85                            |
| 2008              |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 29     | 2,2               | 0,8         | 15           | 77                            |
| <b>Итого</b>      |                 |  |        | <b>19,1</b>       | <b>14,7</b> | <b>60,7</b>  | <b>457</b>                    |
| <b>Обед</b>       |                 |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              | 84              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250    | 4,5               | 6,3         | 9            | 124                           |
| 2008              | 265             | ПЛОВ С МЯСОМ   | 280    | 19,4              | 17,2        | 53,9         | 473                           |
| 2006              | 558             | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С                | 180    | 0,3               | 0,1         | 21,9         | 89                            |
|                   |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 29     | 2,2               | 0,8         | 15           | 77                            |
|                   |                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40     | 2,6               | 0,5         | 17,4         | 75                            |
|                   |                 | ЯБЛОКО   | 120    | 0,5               | 0,5         | 11,8         | 56                            |
| <b>Итого</b>      |                 |  |        | <b>29,5</b>       | <b>25,4</b> | <b>129</b>   | <b>894</b>                    |
| <b>Полдник</b>    |                 |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              |                 | ВАФЛИ  | 20     | 0,6               | 0,7         | 15,5         | 71                            |
| 2006              | 644             | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 200    | 5,6               | 4           | 10,1         | 103                           |
| <b>Итого</b>      |                 |  |        | <b>6,2</b>        | <b>4,7</b>  | <b>25,6</b>  | <b>174</b>                    |
| <b>Ужин 1</b>     |                 |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              | 19              | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                  | 90     | 0,7               | 10,1        | 2,1          | 102                           |
| 2006              | 332             | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ                                  | 100/30 | 13,1              | 9,9         | 13,4         | 194                           |
| 2008              | 335             | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 180    | 3,8               | 5,1         | 24,5         | 165                           |
| 2008              | 430             | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180    | 0,2               |             | 11,3         | 45                            |
| 2008              |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 59     | 4,4               | 1,7         | 30,1         | 154                           |
| 2008              |                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 69     | 4,6               | 0,8         | 30,4         | 131                           |
| <b>Итого</b>      |                 |  |        | <b>26,8</b>       | <b>27,6</b> | <b>111,8</b> | <b>791</b>                    |
| <b>Ужин 2</b>     |                 |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              |                 | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                                    | 200    | 5,3               | 4,9         | 21,3         | 156                           |
| <b>Итого</b>      |                 |  |        | <b>5,3</b>        | <b>4,9</b>  | <b>21,3</b>  | <b>156</b>                    |
| <b>Всего</b>      |                 |  |        | <b>86,9</b>       | <b>77,3</b> | <b>348,4</b> | <b>2472</b>                   |

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано



# МЕНЮ

20 марта 2023 г.

7-11 лет

| Сборник рецептур  | № техн. карты   | Наименование блюда   | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|-----------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                   |                 |  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>II Завтрак</b> |                 |  |       |                   |             |              |                               |
| 2006              | 4, Стр. 1<br>49 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ                                | 180   | 6,4               | 2,9         | 27,6         | 161                           |
| 2006              | 23              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)   | 15    | 3,5               | 4,5         |              | 55                            |
| 1994              | 75              | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ                                    | 180   | 2,7               | 1,7         | 14,3         | 85                            |
| 2008              |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 29    | 2,2               | 0,8         | 15           | 77                            |
| <b>Итого</b>      |                 |  |       | <b>14,8</b>       | <b>9,9</b>  | <b>56,9</b>  | <b>378</b>                    |
| <b>Обед</b>       |                 |  |       |                   |             |              |                               |
| 2006              | 120             | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200   | 3,4               | 4,5         | 7,2          | 95                            |
| 2006              | 403             | ПЛОВ С МЯСОМ   | 240   | 19,5              | 16,5        | 47,3         | 438                           |
| 2006              | 558             | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С                  | 180   | 0,3               |             | 20,5         | 83                            |
| 2008              |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 29    | 2,2               | 0,8         | 15           | 77                            |
|                   |                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40    | 2,6               | 0,5         | 17,4         | 75                            |
|                   |                 | ЯБЛОКО   | 110   | 0,4               | 0,4         | 10,7         | 52                            |
| <b>Итого</b>      |                 |  |       | <b>28,4</b>       | <b>22,7</b> | <b>118,1</b> | <b>820</b>                    |
| <b>Полдник</b>    |                 |  |       |                   |             |              |                               |
|                   |                 | ВАФЛИ  | 20    | 0,6               | 0,7         | 15,5         | 71                            |
| 2006              | 644             | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 200   | 5,6               | 4           | 10,1         | 103                           |
| <b>Итого</b>      |                 |  |       | <b>6,2</b>        | <b>4,7</b>  | <b>25,6</b>  | <b>174</b>                    |
| <b>Ужин 1</b>     |                 |  |       |                   |             |              |                               |
| 2008              | 19              | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                    | 60    | 0,4               | 6,1         | 1,3          | 61                            |
| 2006              | 332             | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ                                    | 70/30 | 8,8               | 7,2         | 9,8          | 138                           |
| 2006              | 472             | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 150   | 3,1               | 4,1         | 19,5         | 132                           |
| 2006              | 627             | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180   | 0,2               |             | 10,5         | 42                            |
|                   |                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 29    | 2,2               | 0,8         | 15           | 77                            |
|                   |                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40    | 2,6               | 0,5         | 17,4         | 75                            |
| <b>Итого</b>      |                 |  |       | <b>17,3</b>       | <b>18,7</b> | <b>73,5</b>  | <b>525</b>                    |
| <b>Ужин 2</b>     |                 |  |       |                   |             |              |                               |
| 2008              |                 | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                                      | 195   | 5,3               | 4,9         | 21,3         | 156                           |
| <b>Итого</b>      |                 |  |       | <b>5,3</b>        | <b>4,9</b>  | <b>21,3</b>  | <b>156</b>                    |
| <b>Всего</b>      |                 |  |       | <b>72</b>         | <b>60,9</b> | <b>295,4</b> | <b>2053</b>                   |

Осокина С.С.

Буличева С.Е.



