

Согласовано

директор

школы-интернат № 1"
/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

21 марта 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	34,3	16,5	31,6	441
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	100	1,5	1	9,4	52
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				40,4	27,5	71,9	725
II Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,7	2	195
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2006		ФРУКТ	180	2,7	0,9	37,8	173
Итого				15,2	15,5	55,2	447
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	23	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,6	6,8	15,7	161
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	280	16,5	15,6	29,8	343
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3	0,1	23,7	96
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				27,6	23,9	102,9	759
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,4	8,1	43,6	280
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				6,6	8,1	55,4	327
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,6	11,2	10,1	147
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	270	16,8	16,9	56,8	473
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,7		27,7	112
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
		ЯБЛОКО	119	0,5	0,5	11,7	56
Итого				28,7	31,1	167,9	1078
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				123,9	111,1	474,9	3494

Ветт Овочкина ЕЕ

Бунничева СЛ

Согласовано

директор
Рубкевич Е.А.

МЕНЮ

21 марта 2023

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	27,7	14,2	24,3	360
1994	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	16,8	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				32,7	25,1	56,6	608
II Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	10,1	10,4	2	159
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2006		ФРУКТ	180	2,7	0,9	37,8	173
Итого				15,1	12,2	55,2	411
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,5	5,5	12,7	131
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	240	12,3	11,9	24,8	272
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				22,3	18,8	93,5	652
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,8	7,6	43,4	277
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				7	7,6	55,2	324
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	7,2	6,7	96
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	240	14,8	14,8	50,2	416
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,7		26,8	108
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56
Итого				22,1	23,9	128,5	831
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				104,6	92,6	410,6	2984

Варв. Соколкина СС

В.В. Бушмалева СС

