

Согласовано



директор

Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

10 мая 2023 г.

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,9	10,2	28	250
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				11,9	13	78,1	495
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,3	6,1	9,8	113
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	10,8	7,7	12,6	159
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,9	36,8	210
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				22,9	20,1	114,5	727
Полдник							
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2	192
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12,7	14,3	29,2	318
Ужин 1							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	62
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	240	14,6	16	25,6	313
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				20,8	23,6	76,2	596
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				73,7	76	319,6	2294

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано



директор

школы-интерната № 1"

Губкевич Е.А./

МЕНЮ

10 мая 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9,5	12,1	33,7	299
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				14,3	15,9	91,2	585
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,4	7,3	12	141
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,2	8,1	14,1	173
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
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				26,1	22,8	126,3	812
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2	192
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12,7	14,3	29,2	318
Ужин 1							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	103
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	200	16,8	18,4	29,8	362
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				26,8	31	105,5	802
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				85,3	89	373,8	2675

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

