

Согласовано

директор
 ГОУ Ямало-Ненецкого округа «Школа-интернат № 1»
 Трубкевич Е. А./

МЕНЮ

18 мая 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,2	14,8	43,9	450
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	17	102
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				37,1	27,1	91,8	784
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	55	8,1	8,3	15,4	170
2008	442	СОК	200				
Итого				8,1	8,3	15,4	170
Обед							
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,2	6,3	19,2	168
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70/40	11,2	13,8	21,6	263
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				26,2	27,7	151,3	980
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5,6	2,7	43,7	219
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
Итого				11,2	6,7	53,8	321
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,5	16,4	7,9	272
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	4,6	22,3	152
2006	627	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				31,6	27,7	107,1	815
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				119,6	102,5	441	3228

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Кузнецова Ж.

Согласовано

директор

школы-интерната № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

18 мая 2023 г.

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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	26,6	13,7	39,7	410
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				32,3	25,1	76,3	682
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	7,2	6,9	17,1	161
2008	442	СОК	200				
Итого				7,2	6,9	17,1	161
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,1	5	15,6	135
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70/30	10,7	13,2	18,3	244
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,6	36,2	205
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,7	52
Итого				23,9	24,8	137	886
Полдник							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5	5,6	40,8	237
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
Итого				10,6	9,6	50,9	339
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,8	14,7	7,2	245
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,4	3,5	20,1	131
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	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				25,3	23,8	75,6	632
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				104,7	95,2	378,5	2858

Осокина С.С.

Кудряшова Т.

