

Согласовано

директор

школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

21 ноября 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,4	5,7		70
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,6	3	28,6	168
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,2	1,4	15,6	84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
Итого				15,4	10,9	59	397
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,6	2,5	2,1	32
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	4,3	7,1	93
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	19,2	16,4	46,4	434
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,1	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
Итого				28,3	24,7	110,4	801
Полдник							
		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,5	3,9	9,9	101
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,4	4,9	34,2	215
Ужин 1							
2008	1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,1	5,9	54
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	8,7	6,2	9,7	129
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,1	19,5	132
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11	44
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
Итого				18	14,7	78,8	511
Ужин 2							
2008	-	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,2	4,8	20,6	151
Итого				5,2	4,8	20,6	151
Всего				73,3	60	303	2075

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано



директор
"Рубкевич Е.А."

МЕНЮ

21 ноября 2022 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,4	5,6		70
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	3,3	31,8	186
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,2	1,4	15,6	84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
Итого				16	11,1	62,2	415
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,6	2,5	2,1	32
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	6,1	8,9	122
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	280	19,2	17,2	53,7	471
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,1	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
Итого				29,4	27,3	119,5	867
Полдник							
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,5	3,9	9,9	101
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,7	5,2	41,9	251
Ужин 1							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	8,7	6,1	105
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9	7	10,7	141
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,1	24,4	164
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13,2	53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,6	151
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,3	135
Итого				23,4	23,4	115,3	749
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,2	4,8	20,6	151
Итого				5,2	4,8	20,6	151
Всего				80,7	71,8	359,5	2433

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

