

Согласовано

директор
 ГОУ Ярославской области «Школа-интернат № 1»
 Е.А. /

МЕНЮ

11 октября 2021 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
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,8	6	29,3	203
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,2	119
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,6	2,2	38,4	196
Итого				15,9	18,8	89	593
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	22	5	6,4		79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
2008	442	СОК	200				
Итого				7,8	7,5	19,2	177
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	62	1,1	5,3	4,4	67
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,6	4,8	7,8	101
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	230	17,5	15,2	44,9	408
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		18	73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,4	84
Итого				29,2	26,9	113,7	831
Полдник							
		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,1	92
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	182	0,7	0,7	17,9	86
Итого				1,6	1,6	50,7	229
Ужин 1							
2020	9	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	4,4	8,6	78
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	12,2	10,7	15,7	212
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24	161
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,4	84
Итого				23,1	21,7	99,6	684
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	204	5,5	5,1	22	161
Итого				5,5	5,1	22	161
Всего				83,7	81,6	394,2	2675

Дир. Овчинникова Е.Е.

Бушгалева Е.Е.

Согласовано



МЕНЮ

11 октября 2021 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
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7	6,3	31,8	218
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	2,5	23,5	132
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	93	7	2,7	47,9	244
Итого				17,9	19,8	103,3	669
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	22	5	6,4		79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24	122
2008	442	СОК	200				
Итого				8,5	7,8	24	201
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	62	1,1	5,3	4,4	67
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	5,6	10	119
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	250	18,9	16,5	48,6	442
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		20	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24	122
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,8	31,1	134
Итого				33,6	29,6	138,1	966
Полдник							
2008		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,1	92
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	16,3	78
Итого				1,6	1,6	50,5	226
Ужин 1							
2020	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	130	2	5,6	11,1	102
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/80	15,6	13,8	20,9	274
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,3	6,1	29,2	197
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	62	4,1	0,7	27,2	117
Итого				29	27,3	121,7	844
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	204	5,5	5,1	22	161
Итого				5,5	5,1	22	161
Всего				96,1	91,2	459,6	3067

Директор Ооокики с е

В. В. Вуричева с е