

Согласовано

директор
школы-интернат № 1"
/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

12 октября 2021 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		8,1	0,1	73
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	27,7	17,7	25,1	401
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180/15	1,5	0,9	15,1	75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	79	5,9	2,3	40,4	206
Итого				35,1	29	80,7	755
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
2006		БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	173
Итого				9,7	5	58,2	326
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5	5,7	12,7	135
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	250	10,8	11,4	26,2	264
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	15,6	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,6	20,4	88
Итого				22,3	19	95,8	658
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	4,9	54,2	296
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	191	5,3	3,8	9,7	98
		ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,6	85
Итого				14	9,4	81,5	479
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1,4	10,3	8,4	132
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	80	10,6	17,6		200
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,9	32,8	190
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,6	20,4	88
Итого				24	33,5	97,2	777
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	195	3,9	2,9	5,8	93
Итого				3,9	2,9	5,8	93
Всего				109	98,8	419,2	3088

Ветр Овжинка с е

Ю. Буртеева с е

Согласовано

директор

"Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

12 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							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		8,1	0,1	73
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	33,7	21,5	30,6	488
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	1,7	1,1	16,8	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	98	7,4	2,9	50,5	258
Итого				42,8	33,6	98	902
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,3	129
2006		БАНАН	180	2,7	0,9	37,9	173
Итого				10,5	5,3	63,4	352
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,3	6,5	15,6	156
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	340	14,3	15,5	35,7	357
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	17,3	72
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,3	129
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	4,9	0,9	32,6	141
Итого				28,7	24,5	127,2	859
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,9	4,9	53,9	294
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	191	5,3	3,8	9,7	98
		ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,6	85
Итого				13,9	9,4	81,2	477
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2	13,9	11,2	180
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	80	10,6	17,6		200
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	39,4	228
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,5	123
Итого				26,9	38,1	114,7	898
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	195	3,9	2,9	5,9	94
Итого				3,9	2,9	5,9	94
Всего				126,7	113,8	490,4	3582

Дети Оожкина СС

Е.А. Рубкевич