

Согласовано

директор

школы-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

20 сентября 2022 г.

7-11 лет



| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда                     | Выход  | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|--|--------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                   |               |  |        | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2006              | 1             | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 10     | 0,1               | 8,3          | 0,1          | 75                            |
| 2008              | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                   | 160/6  | 27                | 16           | 25,9         | 382                           |
| 1994              | 630., ТТ К    | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ                | 180    | 2,4               | 1,6          | 15,6         | 88                            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 79     | 5,9               | 2,3          | 40,7         | 207                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>35,4</b>       | <b>28,2</b>  | <b>82,3</b>  | <b>752</b>                    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2006              | 324           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                          | 40     | 4,1               | 3            | 0,2          | 50                            |
| 2006              | 627           | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180    | 0,2               |              | 10,9         | 44                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40     | 3                 | 1,1          | 20,3         | 104                           |
| 2008              |               | БАНАН                                  | 150    | 2,3               | 0,8          | 32,3         | 148                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>9,6</b>        | <b>4,9</b>   | <b>63,7</b>  | <b>346</b>                    |
| <b>Обед</b>       |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2008              | 103           | СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200    | 8,2               | 8,1          | 9,5          | 159                           |
| 2008              | 314           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ             | 80     | 13,5              | 12,4         | 13,9         | 230                           |
| 2008              | 123           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                     | 170    | 3,2               | 4,8          | 25,2         | 161                           |
| 2020              | 84            | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ       | 50     | 0,9               | 1,7          | 4,1          | 42                            |
| 2006              | 558           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 180    | 0,3               |              | 21,1         | 85                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40     | 3                 | 1,1          | 20,3         | 104                           |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 47     | 3,1               | 0,6          | 20,8         | 90                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>32,2</b>       | <b>28,7</b>  | <b>114,9</b> | <b>871</b>                    |
| <b>Полдник</b>    |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2006              | 113           | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                     | 100    | 8,5               | 9,7          | 53,8         | 346                           |
| 2006              | 627           | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180    | 0,2               |              | 10,9         | 44                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>8,7</b>        | <b>9,7</b>   | <b>64,7</b>  | <b>390</b>                    |
| <b>Ужин 1</b>     |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2010              | 393           | КОЛБАСА ВАРЕНАЯ                        | 100    | 13,2              | 22           |              | 250                           |
| 2008              | 141           | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                         | 180    | 3,8               | 4,9          | 22,4         | 156                           |
| 2006              | 627           | ЧАЙ С КОНФЕТАМИ                        | 200/15 | 0,7               |              | 15,4         | 64                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40     | 3                 | 1,1          | 20,3         | 104                           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 47     | 3,1               | 0,6          | 20,8         | 90                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>23,8</b>       | <b>28,6</b>  | <b>78,9</b>  | <b>664</b>                    |
| <b>Ужин 2</b>     |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2010              | 645           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                  | 190    | 5,2               | 4,8          | 20,9         | 153                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>5,2</b>        | <b>4,8</b>   | <b>20,9</b>  | <b>153</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |  |        | <b>114,9</b>      | <b>104,9</b> | <b>425,4</b> | <b>3176</b>                   |

*Вот Орокиса ее  
визит КИАНСУОВА ГИ*

Согласовано

# МЕНЮ

20 сентября 2022

12-18 лет



директор  
Рубкевич Е.А./

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда                     | Выход  | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|--|--------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|                   |               |  |        | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 10     | 0,1               | 8,3          | 0,1          | 75                            |
| 2008              | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                   | 180    | 31,1              | 21,7         | 30,4         | 477                           |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ                | 200/15 | 2,8               | 1,8          | 17,7         | 100                           |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 79     | 5,9               | 2,3          | 40,7         | 207                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>39,9</b>       | <b>34,1</b>  | <b>88,9</b>  | <b>859</b>                    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2008              | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                          | 40     | 4,1               | 3            | 0,2          | 50                            |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200/15 | 0,2               |              | 13,1         | 53                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50     | 3,7               | 1,4          | 25,4         | 130                           |
| 2008              |               | БАНАН                                  | 150    | 2,3               | 0,8          | 32,2         | 147                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>10,3</b>       | <b>5,2</b>   | <b>70,9</b>  | <b>380</b>                    |
| <b>Обед</b>       |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2008              | 92            | СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250    | 8,3               | 8,7          | 11,6         | 178                           |
| 2008              | 314           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ             | 100    | 16,7              | 15,1         | 17,2         | 284                           |
| 2020              | 84            | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ       | 50     | 0,8               | 1,6          | 3,5          | 39                            |
| 2008              | 123           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                     | 190    | 3,6               | 5,3          | 28,1         | 180                           |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                  | 200    | 0,3               |              | 23,4         | 95                            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 59     | 4,5               | 1,7          | 30,5         | 156                           |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 76     | 5                 | 0,9          | 33,3         | 144                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>39,2</b>       | <b>33,3</b>  | <b>147,6</b> | <b>1076</b>                   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2008              | 471           | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                     | 100    | 8                 | 9,9          | 53,7         | 347                           |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200/15 | 0,2               |              | 13,1         | 53                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>8,2</b>        | <b>9,9</b>   | <b>66,8</b>  | <b>400</b>                    |
| <b>Ужин 1</b>     |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2010              | 393           | КОЛБАСА ВАРЕНАЯ                        | 100    | 13,2              | 22           |              | 250                           |
| 2008              | 141           | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                         | 200    | 4,2               | 5,6          | 24,6         | 173                           |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С КОНФЕТАМИ                        | 200/20 | 0,7               |              | 15,4         | 64                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 59     | 4,5               | 1,7          | 30,5         | 156                           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 66     | 4,4               | 0,8          | 29,1         | 126                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>27</b>         | <b>30,1</b>  | <b>99,6</b>  | <b>769</b>                    |
| <b>Ужин 2</b>     |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2008              |               | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                  | 190    | 5,2               | 4,8          | 20,8         | 152                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>5,2</b>        | <b>4,8</b>   | <b>20,8</b>  | <b>152</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |  |        | <b>129,8</b>      | <b>117,4</b> | <b>494,6</b> | <b>3636</b>                   |

Всего 3636 ккал



