

Согласовано



МЕНЮ

9 января 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9,5	12,1	33,7	299
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,9	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,9	76
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				12,3	13,3	71,3	474
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,4	5,9	8,9	119
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	280	19,2	17,2	53,6	471
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,9	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,9	76
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,4	75
Итого				28,6	24,6	116,7	831
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
Итого				6,2	4,7	25,6	173
Ужин 1							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	8,7	6	105
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/50	8,9	7	10,7	141
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24,2	162
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,9	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,8	152
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,6	0,8	30,5	132
Итого				23	23,2	113,1	739
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,3	156
Итого				5,3	4,9	21,3	156
Всего				75,4	70,7	348	2373

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

МЕНЮ

9 января 2023 г.

7-11 лет



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

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
II Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,9	10,1	28,3	250
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,9	76
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				10,7	11,3	65	422
Обед							
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,3	4,1	7,1	90
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	19,3	16,5	46,2	434
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,9	76
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,4	75
Итого				27,6	22,1	107,6	765
Полдник							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
Итого				6,2	4,7	25,6	173
Ужин 1							
2008	1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,5	4,9	46
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/20	8,8	6,4	10	132
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	4,1	19,3	130
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11	44
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,9	76
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,4	75
Итого				17,7	14,3	77,5	503
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,3	156
Итого				5,3	4,9	21,3	156
Всего				67,5	57,3	297	2019

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

