

Утверждаю

директор

ГБОУ ДО Арефинская школа-интернат

Платонова Наталия Николаевна/

МЕНЮ

22 апреля 2024 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		БАНАН	150	1,4	0,5	18,9	86
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,4	5,6	7,4	102
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
Итого				7,8	6,3	46,1	274
Обед							
2006	60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,8	6,7	120
2006	167	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	300	4,8	6	14,5	131
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	250	20,2	22,2	43,4	453
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122
2008		БАТОН	65	5	0,7	30,9	150
Итого				35,1	39,2	135,5	1034
Полдник							
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	8,6	4,1	60,1	312
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,5	51
Итого				8,8	4,1	72,6	363
Ужин							
2011		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,1	6	81
2006	300	РЫБА (ФИЛЕ) В ЯЙЦЕ	100	18,8	27,8	8,2	357
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169
2008		БАТОН	75	6	0,8	36,8	179
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,7	31,8	153
2008		ЙОГУРТ	200	5,4	4,9	8,7	110
Итого				41,9	45,8	130,9	1110
Всего				93,6	95,4	385,1	2781

бухгалтер Глб

Глбова Наталия Владимировна

мед.сестра Финичева

Финичева Ольга Сергеевна

повар Холодова

Холодова Нина Александровна

МЕНЮ

23 апреля 2024 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	9,2	9,6	36,3	269
2008		БАТОН	50	3,9	0,5	23,9	115
2006	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
Итого				15,2	20,2	95,6	628
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61
Итого				2,5	2,9	37,3	186
Обед							
2011		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	5,1	12,1	104
1994	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	300	9,4	11,9	15,2	208
2008	234	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ЛУКОМ	100	15,6	8,5	7,8	170
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5	5,4	30,8	193
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	75	5	0,7	31,8	153
2008		БАТОН	70	5,4	0,7	33,4	162
Итого				42,5	32,3	145,7	1048
Полдник							
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	23,8	16,9	35,2	391
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
Итого				25,3	17,6	67,9	539
Ужин							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,3	9,8	6,4	119
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,7	13	5	212
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37	225
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		13,5	55
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,7	31,8	153
2008		БАТОН	75	5,8	0,8	35,7	173
2008		ЙОГУРТ 2,5%	200	5,6	5	9	113
Итого				39,1	34,9	138,4	1050
Всего				124,6	107,9	484,9	3451

бухгалтер *Глб*
 менеджер *Ришневская О.С.*
 по кухне *Длатонова Н.А.*

Глбова Наталья Владимировна

Утверждаю

директор

ОУ Арефинская школа-интернат

Платонова Наталия Николаевна/



МЕНЮ

24 апреля 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,3	7,5	36,7	244
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,5	0,5	12,9	62
2008		БАТОН	50	3,9	0,5	23,9	115
Итого				14,7	19,3	98,4	630
II Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,3	5,8	7,7	106
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83
Итого				6,3	6	27,3	189
Обед							
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,5	5,9	6,5	85
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	300	4	4,7	17,3	128
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,7	15,9	3,1	218
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,3	5,5	45,2	247
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	75	5	0,7	31,8	153
2008		БАТОН	75	5,8	0,8	35,7	173
Итого				36,3	33,5	154,2	1062
Полдник							
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
2011	434	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5	1	28,1	141
1994	591	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200			28,2	113
Итого				5,5	1,5	69,2	316
Ужин							
2011		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6	7,7	96
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	15,1	5,2	5,7	131
2006	215	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,2	13,7	23,1	242
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		13,5	55
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,7	31,8	153
2008		БАТОН	75	5,8	0,8	35,7	173
2008		ЙОГУРТ	200	5,6	5	9	113
Итого				38,7	31,4	126,5	963
Всего				101,5	91,7	475,6	3160

Сухометьер
Людмила
Л.П.П.

Лубова Н. В.
Рыжикова О. С.
Лубова Н. В.

МЕНЮ
25 апреля 2024 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	6,5	8,8	29,2	222
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	19,7	122
2008		БАТОН	65	5	0,7	30,9	150
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
Итого				15,9	21,3	92,8	631
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
Итого				3,3	3,1	42,1	211
Обед							
2011		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,1	6	81
2006	132	СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	300	3,3	4,7	11,3	101
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	280	19	17,6	20,2	319
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	15,2	63
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	75	5	0,7	31,8	153
2008		БАТОН	75	5,8	0,8	35,7	173
Итого				36	29	120,2	890
Полдник							
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	125	7,6	13,1	50,4	351
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105
Итого				13,7	18,5	72,6	518
Ужин							
2006	76	САЛАТ РЫБНЫЙ	100	4,5	5,3	5,9	90
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	14	19,3	3,2	242
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,7	6,5	24,4	169
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3		16,3	68
2008		БАТОН	75	5,8	0,8	35,7	173
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,7	31,8	153
2008		ЙОГУРТ 2,5%	200	5,6	5	9	113
Итого				38,9	37,6	126,3	1008
Всего				107,8	109,5	454	3258

бухгалтер Тиб
 медсестра Филиппова О.С.
 повар Глебова Н.А.

Глебова Наталия Владимировна

МЕНЮ

26 апреля 2024 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)	20	0,2	16,6	0,2	150
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	205	6,9	10	38,4	272
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	19,7	122
2008		БАТОН	60	4,7	0,6	28,6	139
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,5	18,9	86
Итого				17	30,7	105,8	769
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
Итого				3,3	3,1	42,1	211
Обед							
2006	76	САЛАТ РЫБНЫЙ	100	4,5	5,3	5,9	90
1994	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	300	9,3	11,8	15,2	206
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/50	20,1	14,4	8,9	245
2021	41	ОВОЩИ С РИСОМ	180	4,5	13,3	34,4	223
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	75	5	0,7	31,8	153
2008		БАТОН	70	5,4	0,7	33,4	162
Итого				48,8	46,2	144,2	1137
Полдник							
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61
Итого				7,3	12,9	83,7	483
Ужин							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	9,8	6,4	119
2008	260	АЗУ	250	15,4	20,8	22,8	341
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	0,6	29,5	143
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61
2008		ЙОГУРТ	200	5,4	4,9	8,7	110
Итого				31,1	36,6	107,8	896
Всего				107,5	129,5	483,6	3496

бухгалтер

Глебова

Глебова Наталия Владимировна

мед. сестра

Финичева

Финичева Ольга Сергеевна

повар *Смолова Н.А.*

