

Утверждаю

директор

Арефинская школа-интернат

Холодова Наталия Николаевна/

МЕНЮ

15 апреля 2024

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,5	8,2	7,4	135
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
Итого				9	8,9	40,1	283
Обед							
2006	76	САЛАТ РЫБНЫЙ	80	3,5	4,3	4,6	72
1994	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	250	7,6	9,6	12,6	169
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/50	20,1	14,4	8,9	245
2021	41	ОВОЩИ С РИСОМ	150	3,8	11,1	28,7	186
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
2008		БАТОН	60	4,7	0,6	28,6	139
Итого				43	40,4	119,2	971
Полдник							
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	125	6,9	12,2	45	319
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		10,1	41
Итого				7,6	12,7	68	422
Ужин							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	80	1	7,9	5,2	95
2021	89	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,6	14,1	3,1	193
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175
2008		БАТОН	50	3,9	0,5	23,9	115
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,2	65
2008		ЙОГУРТ	200	5,4	4,9	8,7	110
Итого				31,2	34,2	104	855
Всего				90,8	96,2	331,3	2531

бухгалтер Глебова Глебова Наталия Владимировна

мед.сестра Финичева Финичева Ольга Сергеевна

повар Холодова Холодова Нина Александровна

МЕНЮ

16 апреля 2024 г.

7-11 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	0,1	8,3	0,1	75
2006	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	6,1	8,2	27,3	207
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	21,1	104
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,9	0,5	23,9	115
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	122	0,4	0,4	10,2	49
Итого				12,8	18,7	82,6	550
II Завтрак							
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83
Итого				1,8	1,2	42,8	189
Обед							
2011		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	80	2,2	4,8	6,3	77
2021	13	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	3	2,3	17	95
2006	330	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90	13,5	14,6	7,8	217
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	17	70
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
2008		БАТОН	75	5,8	0,8	35,7	173
Итого				31,7	27,3	114,8	827
Полдник							
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
2011	414	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛО	100	6,4	3,3	61,5	299
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105
Итого				12,5	8,7	83,7	466
Ужин							
2006	60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1	7,9	6,7	102
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	90	14,1	19,8	5,2	264
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	75	5,8	0,8	35,7	173
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
2008		ЙОГУРТ 2,5%	200	5,6	5	9	113
Итого				33,6	38,5	130,5	1021
Всего				92,4	94,4	454,4	3053

бухгалтер Глеб

Глебова Наталия Владимировна

инженер Ремикова О.С.
 повар Кополова Н.А.

МЕНЮ

17 апреля 2024 г.

7-11 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
2011	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	28,4	20,8	36,3	452
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,9	0,5	23,9	115
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
Итого				36,7	33,1	97,7	845
II Завтрак							
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61
Итого				1	1	38,2	167
Обед							
2006	76	САЛАТ РЫБНЫЙ	80	3,5	4,3	4,6	72
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	200	4,7	3,3	13,8	104
2006	425	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	101/5	20,6	21,3	7,2	326
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,1	5,6	21,3	149
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	24,5	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
2008		БАТОН	50	3,9	0,5	23,9	115
Итого				39,5	35,5	116,5	969
Полдник							
2008		БАНАН	150	1,4	0,5	18,9	86
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	18,5	50,2	41,7	692
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83
Итого				20,9	50,9	80,2	861
Ужин							
2011	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,5	3,2	6,1	58
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	90	11,3	18,8	5,2	244
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,7	6,3	32,8	203
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,5	51
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
2008		БАТОН	57	4,5	0,6	27,2	132
2008	435	ЙОГУРТ 2.5%	200	5,4	4,9	8,7	110
Итого				29,9	34,2	113,7	900
Всего				128	154,7	446,3	3742

бухгалтер

Глебова Наталья Владимировна

Глебова Наталья Владимировна

МЕНЮ

18 апреля 2024 г.

7-11 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	0,1	8,3	0,1	75
2021	50	КАША "БОЯРСКАЯ " МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ	210	8,5	12,9	40,9	314
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	17,7	110
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,7	0,6	28,6	139
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
Итого				17,2	25	100,2	700
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83
Итого				3,3	3,1	41,9	208
Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	2,9	8,1	6,2	109
2006	193	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,3	15,2	117
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	11,2	16,5	3,2	206
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,1	4,3	28,8	175
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		19,9	83
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
2008		БАТОН	60	4,7	0,6	28,6	139
Итого				29,5	35,2	123,1	931
Полдник							
2008		БАНАН	150	1,4	0,5	18,9	86
2021	142	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА СДОБНЫЕ С ТВОРОГОМ	100	13,4	10,1	36,9	295
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105
Итого				20,4	15,5	65,1	486
Ужин							
2006	76	САЛАТ РЫБНЫЙ	80	3,5	4,3	4,7	72
2006	416	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ	90	14,8	22,3	12	306
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,1	5,4	20,2	140
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,7	0,6	28,6	139
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,5	51
2008		ЙОГУРТ	200	5,6	5	9	113
Итого				35,2	38	108,2	923
Всего				105,6	116,8	438,5	3248

бухгалтер Глебова
 и.д.е.с. Рисина О.С.
 повар Королева Н.А.

Глебова Наталья Владимировна

Утверждаю

директор

Арефинская школа-интернат

Губатова Наталья Николаевна/



МЕНЮ

19 апреля 2024

7-11 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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55
2006	4	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	6,7	8,4	28,4	217
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2	1,1	19	94
2008		БАТОН	40	3,1	0,4	19	92
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
Итого				15,9	23,2	79,4	595
II Завтрак							
2011		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	2,3	4,1	4,8	64
2006	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	17,5	2	208
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,3	14,3	69
Итого				16,2	22,1	40,7	424
Всего				32,1	45,3	120,1	1019

бухгалтер Глебова Глебова Наталья Владимировна

мед.сестра Финичева Финичева Ольга Сергеевна

повар Холодова Холодова Нина Александровна