



Согласовано директор ГКОУ КК школа-интернат с.Воронцовка С.В. Морякина

МЕНЮ на 2024г

сезон 1 день 5

	Наименование блюд		Выход	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Стоимость
1й Завтрак	Хлеб пшеничный	7-11лет	75		5,7	0,68	30,75	173,25	3,50
	Хлеб пшеничный	12-18 лет	100		7,6	0,9	41	231	4,67
	Чай с молоком	7-11 лет/ 12-18лет	200	298	2,13	2,13	23,07	87,25	5,93
	Сыр	7-11лет	10	366	2,32	2,95		35,3	15,34
	Сыр	12-18 лет	15	366	2,78	3,54		42,3	12,00
	Йогурт	7-11 лет/ 12-18лет	100		3	2,3	4,85	87	1,04
	Каша манная молочная жидкая	7-11лет	200	107	6,04	7,85	30,33	216,6	9,04
	Каша манная молочная жидкая	12-18 лет	250	107	7,55	9,81	37,91	270,75	11,23
			7-11 лет		19,19	15,91	89	599,4	34,84
			12-18 лет		23,06	18,68	106,83	718,3	34,85
2й Завтрак	Сок фруктовый	7-11 лет/ 12-18лет	200		2	0,25	5,8	36	23,07
			7-11 лет		2	0,25	5,8	36	23,07
			12-18 лет		2	0,25	5,8	36	23,07
ОБЕД	Борщ с капустой	7-11лет	200	37	1,9	6,66	10,81	111,11	6,50
	Борщ с капустой	12-18 лет	250	37	2,28	7,99	12,97	133,33	8,16
	Рыба тушеная в том соусе	7-11лет	120	172	12,44	6,88	6,43	137,39	55,86
	Рыба тушеная в том соусе	12-18 лет	140	172	14,52	8,03	7,51	160,29	57,56
	Картофель отв	7-11лет	150	239	3,14	7,04	27,21	182,46	11,38
	Картофель отв	12-18 лет	180	239	3,77	8,45	32,65	218,74	13,82
	Огурец соленый с луком	7-11лет	60	30	0,51	3,05	1,99	8,4	5,71
	Огурец соленый с луком	12-18 лет	100	16	0,85	5,08	3,31	14	9,50
	Компот из сухофруктов	7-11 лет/ 12-18лет	200	284	0,56		27,89	113,79	4,57
	Хлеб ржаной	7-11 лет/ 12-18лет	80		0,7	0,73	33,2	151,2	3,87
	Хлеб ржаной	12-18 лет	120		8,76	1,1	38,8	226,8	5,81
			7-11 лет		19,25	24,36	107,53	704,35	87,89
			12-18 лет		30,74	30,65	123,13	866,95	99,43
полдник	Булочка российская	7-11 лет/ 12-18лет	100	315	4,25	2,9	39,2	199,8	15
	Плоды свежие	7-11 лет/ 12-18лет	200	89	0,4	0,8	20,8	86	15,91
	Какао с молоком	7-11 лет/ 12-18лет	200	299	3,77	3,93	25,95	153,92	8,32
			7-11 лет		8,42	7,63	85,95	439,72	39,23
		12-18 лет		8,42	7,63	85,95	439,72	39,23	
УЖИН	Голубцы ленивые мясные	7-11лет	100	178	6,56	6,69	4,93	106,21	75,80
	Голубцы ленивые мясные	12-18 лет	120	178	7,87	8	5,9	127,45	78,49
	Соус томатный	7-11 лет/ 12-18лет	50	265	0,27	1,84	2,62	28,08	10,71
	Каша пшеничная рассыпчатая	7-11лет	150	222	6,57	6,42	39,13	241,15	6,56
	Каша пшеничная рассыпчатая	12-18 лет	180	222	7,88	7,7	46,95	127,45	8,04
	Чай с лимоном	7-11 лет/ 12-18лет	200	294	0,07	0,01	15,31	61,62	2,49
	Хлеб пшеничный	7-11лет	75		5,7	0,68	30,75	173,25	3,87
	Хлеб пшеничный	12-18 лет	100		7,6	0,9	41	231	4,67
			7-11 лет		19,17	15,64	92,74	610,31	99,43
			12-18 лет		23,69	18,45	111,78	575,6	104,40
2 ужин	Ряженка	7-11 лет/ 12-18лет	200	272	5,6	6,38	8,18	76,5	12,24
			7-11 лет		5,6	6,38	8,18	76,5	12,24
			12-18 лет		5,6	6,38	8,18	76,5	12,24
	Итого 7-11лет		296,70	p	73,63	70,17	389,2	2466,28	
	Итого 12-18лет		313,22	p	93,51	82,04	441,67	2713,07	