

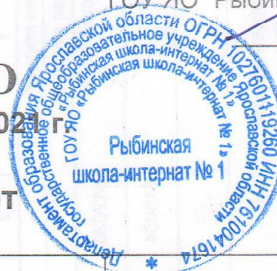
Согласовано

директор
 ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"
 (Рубкевич Е.А.)

МЕНЮ

9 сентября 2020 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)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	28,9	20,7	43,3	510
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,8	2,2	27,6	146
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94	7	2,7	48,3	246
Итого				39,8	33,9	119,3	977
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
2008	442	СОК	200				
2008		БАНАН	207	3,1	1	43,4	198
Итого				11,3	8,4	67,6	395
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	29	0,3		0,7	4
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/7/8	4,7	5,2	12,8	128
2020	63	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	11,1	8,8	8,8	170
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,4	8,9	21,4	185
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,5	104
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,8	31,1	135
Итого				29,9	25,3	124,5	849
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,4	4,5	53,5	290
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				8,6	4,5	67,6	346
Ужин 1							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	120	1,4	12,1	7,2	143
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	92	12,2	20,3		230
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,3	229
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,2	49
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	62	4,1	0,7	27,3	118
Итого				28,2	42,9	115,3	948
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	203	4,1	3	6,1	97
Итого				4,1	3	6,1	97

Вит. Овочкина ес

М. Бунтисва ес

