

Согласовано



директор

ГБОУ СО Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

10 декабря 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	36	22	33,4	514
2008	224	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
2008	430	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				43,2	33,7	81,3	840
<b>II Завтрак</b>							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
Итого				9,1	5,1	45,1	270
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	7,9	11,9	166
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,1	14	17,3	266
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	90
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,7	8,1	17,8	174
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				31,4	31,4	103	855
<b>Полдник</b>							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,2	4	43,2	236
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
Итого				11,8	8	53,3	338
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	9	7,6	119
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	100	13,2	22		250
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,6	39,2	228
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				30,3	38,1	121,1	938
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				131,2	121,3	425,4	3399

*О.О. Овехина С.С.*

*Ю.В. Бумина С.С.*

