

Согласовано

директор
 ГОУ ЯО" Рыбинский школа-интернат № 1"
 Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

11 декабря 2024 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
			10	0,1	8,3	0,1	75
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)					212
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,4	4,1	35,6	102
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	17	157
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	546
				16,3	16,4	83,5	
Итого							
II Завтрак							
			25	1,9	2,5	18,6	104
2008		ПЕЧЕНЬЕ	200				52
2008	442	СОК	110	0,4	0,4	10,8	156
		ФРУКТ		2,3	2,9	29,4	
Итого							
Обед							
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,6	5,9	12,8	140
2022	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/30	12,4	10,3	17,7	222
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	39,3	90
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	76
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	835
				29,6	22,3	125,1	
Итого							
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2	192
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	318
				12,7	14,3	29,2	
Итого							
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	8,8	10,7	125
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	23,3	24,2	38,3	47
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	157
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	133
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	945
				34	35,5	122,4	
Итого							
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
				5,4	5	21,6	158
Итого							
Всего							
				100,3	96,4	411,2	2958

От - Овжини СС

Вуз Курячова ТА