

12-18 лет

Осокина С.С.
Кузнецова И.

директор
ГБОУ СОШ Рубинского школьного интернат № 1"

Рубкевич Е.А./

7-11 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	5,5	2,8	22,3	138
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				10,5	13,7	54,8	386
II Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	10,1	10,4	2	159
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
Итого				14,5	12	46,8	372
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,1	6,3	15,7	141
2017	100	ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	90	12,6	17,7	14,3	274
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,6	4,2	14,8	119
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		21,4	86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				25,5	29,6	99,2	775
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,5	4,2	42,9	238
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
Итого				12,1	8,2	53	340
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	6,1	6,6	86
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	12,7	12,6	50,3	384
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				19	20,1	101,7	672
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,5	19,4	142
Итого				4,9	4,5	19,4	142
Всего				86,5	88,1	374,9	2687

Осокина С.С.

Кузнецов ИА