

Согласовано

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

МЕНЮ

10 февраля 2023 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,5	4,7	28,6	186
		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	1,4	0,8	14,9	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				13,5	15,5	74,4	490
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3,1	0,2	50
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				6,4	4	15,6	129
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И СМЕТАНОЙ	250	6,2	7	14,7	156
2017	100	ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	100	13,9	21,7	15,6	319
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	4,5	16,7	135
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				29,8	35,1	113,1	907
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				2,1	2,5	30,4	151
Всего				51,8	57,1	233,5	1677


 Осокина С.С.


 Буличева С.Е.

