

Согласовано

директор

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

МЕНЮ

14 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	36	22,1	33,4	515
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				43,2	33,8	81,3	841
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	39	4	3	0,2	49
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2006		ФРУКТ	180	2,7	0,9	37,8	173
Итого				9	4,8	53,4	301
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7	7,8	11,9	164
2022	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/30	12,6	10,5	17,9	224
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5	26,6	170
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				28,4	24,9	113,3	812
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,4	8,2	43,2	279
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				6,6	8,2	55	326
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	9,2	7,6	121
2020	59	ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17	16	7,9	266
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	4,6	22,4	152
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				31,5	32,3	112,2	880
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				124,1	109	436,8	3318

Витя Осюкина сс

Тузлицкая Курдюмова ТА

