

Согласовано

директор

ГОУ Ярославской области Образовательного центра "Рубинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

15 ноября 2022 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>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	33,4	21	32,5	489
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,5	1,7	16,4	91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,7	157
<b>Итого</b>				<b>40,5</b>	<b>32,7</b>	<b>79,7</b>	<b>812</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3,1	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,2	49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	57
<b>Итого</b>				<b>7</b>	<b>4,5</b>	<b>39,5</b>	<b>234</b>
<b>Обед</b>							
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,9	8	11,8	166
2006	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	120	11,8	16,7	17,9	275
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5	26,9	172
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,4	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18	78
<b>Итого</b>				<b>27,2</b>	<b>31,3</b>	<b>112,3</b>	<b>861</b>
<b>Полдник</b>							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,3	8,1	43,1	278
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,3	46
<b>Итого</b>				<b>6,5</b>	<b>8,1</b>	<b>54,4</b>	<b>324</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,2	16	7,9	267
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	4,6	22,4	152
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,7	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,7	0,9	31,5	136
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,2	49
<b>Итого</b>				<b>30,4</b>	<b>23,2</b>	<b>104,7</b>	<b>761</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,1	154
<b>Итого</b>				<b>5,3</b>	<b>4,9</b>	<b>21,1</b>	<b>154</b>
<b>Всего</b>				<b>116,9</b>	<b>104,7</b>	<b>411,7</b>	<b>3146</b>

Осокина С.С.

Рубкевич Е.А.





