

Согласовано



директор

ГОУ ВО Рыбинская школа-интернат № 1

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

30 ноября 2022 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,4	4,1	35,5	213
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,2	16,4	99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	151
Итого				16,2	16,3	81,7	538
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	190				
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				2,3	2,9	29,4	156
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,3	3,6	56
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,3	6	11,8	133
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,1	8,1	13,7	171
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,3	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	76
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,4	16,4	71
Итого				26,7	25,2	125,1	840
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	8,9	12,4	1,9	177
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11	44
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	76
Итого				11,3	13,2	27,7	297
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	8,8	10,4	124
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	280	16,8	18,4	29,8	362
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	151
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,8	124
Итого				27	29,7	109,7	805
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,2	4,8	20,8	153
Итого				5,2	4,8	20,8	153
Всего				88,7	92,1	394,4	2789

