

Согласовано

МЕНЮ

21 сентября 2022 г

12-18 лет



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

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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,3	6,9	35,3	243
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,4	18,7	111
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,6	202
Итого				17,8	19,8	93,7	631
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	185				
Итого				3	3,9	29,8	167
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	5,1	6,7	12,1	146
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	17,1	16,5	9,4	260
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,2	49
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	151
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,7	0,9	31,6	137
Итого				36,3	35	154,3	1090
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9	12,9	2	182
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	151
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				13,5	14,6	45,8	389
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	120	1,8	11,5	13	158
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	18,1	16,6	32,1	374
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	151
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	63	4,2	0,8	27,7	120
Итого				28,6	30,6	116,6	859
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,2	155
Итого				5,3	4,9	21,2	155
Всего				104,5	108,8	461,4	3291

Дети Овошкина СС

Руб. Караченцев Т.А.

Согласовано



МЕНЮ

21 сентября 2022 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,3	6,9	35,3	243
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,4	18,7	111
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,6	202
Итого				17,8	19,8	93,7	631
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	185				
Итого				3	3,9	29,8	167
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	5,1	6,7	12,1	146
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	17,1	16,5	9,4	260
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,2	49
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	151
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,7	0,9	31,6	137
Итого				36,3	35	154,3	1090
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9	12,9	2	182
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	151
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				13,5	14,6	45,8	389
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	120	1,8	11,5	13	158
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	18,1	16,6	32,1	374
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	151
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	63	4,2	0,8	27,7	120
Итого				28,6	30,6	116,6	859
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,2	155
Итого				5,3	4,9	21,2	155
Всего				104,5	108,8	461,4	3291

Рубкевич Е.А.

