

Согласовано

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

МЕНЮ

12 января 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
2017	94	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,1	6,4	36,8	243
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	80	6	2,3	40,9	208
		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	1,5	0,9	16,5	80
Итого				15,7	17,9	94,3	606
II Завтрак							
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	188				
Итого				3	3,9	29,8	167
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300	5,9	7,4	18,3	179
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	110	15,2	11,8	12,1	216
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,9	5,6	26,5	178
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	1,4	25,6	130
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	29	125
Итого				33,5	27	136,8	931
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	7,5	5,1	38,9	232
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				7,7	5,1	53	288
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2	15,1	11,4	191
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,5	13,5	37,8	334
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,5	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	29	125
Итого				20	30,6	112,8	810
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	5,5	5,1	22,2	162
Итого				5,5	5,1	22,2	162
Всего				85,4	89,6	448,9	2964

 Осокина С.С.

 Рубкевич Е.А.

