

Согласовано



МЕНЮ

23 января 2023 г.

12-18 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
II Завтрак							
2006	4,Стр.1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	2,9	31,3	179
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4		92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15,1	77
Итого				15	11,1	59,1	399
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	6,2	8,6	122
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	280	19,2	17,2	53,5	470
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15,1	77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,9	73
Итого				28,6	24,9	117,3	837
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,1	10,3	104
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,8	5,3	38,5	236
Ужин 1							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	8,7	6,2	106
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/30	12,5	9,8	13,4	189
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5	24,3	164
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,2	154
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,5	127
Итого				26,6	26	116,3	791
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,5	157
Итого				5,4	5	21,5	157
Всего				82,4	72,3	352,7	2420

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

23 января 2023 г.

12-18 лет



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
II Завтрак							
2006	4,Стр.1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	2,9	31,3	179
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4		92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15,1	77
Итого				15	11,1	59,1	399
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	6,2	8,6	122
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	280	19,2	17,2	53,5	470
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15,1	77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,9	73
Итого				28,6	24,9	117,3	837
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,1	10,3	104
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,8	5,3	38,5	236
Ужин 1							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	8,7	6,2	106
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/30	12,5	9,8	13,4	189
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5	24,3	164
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,2	154
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,5	127
Итого				26,6	26	116,3	791
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,5	157
Итого				5,4	5	21,5	157
Всего				82,4	72,3	352,7	2420

Осокина С.С

Буличева С.Е.

