

Согласовано



директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

25 января 2023 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>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6,1	3,2	24,6	152
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
<b>Итого</b>				<b>13,8</b>	<b>14,9</b>	<b>75,6</b>	<b>493</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	200				
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
<b>Итого</b>				<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>29,4</b>	<b>156</b>
<b>Обед</b>							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,9	6,2	15	147
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	13,5	8,8	10,8	179
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	4,9	23,1	157
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>27,1</b>	<b>21,3</b>	<b>104,2</b>	<b>728</b>
<b>Полдник</b>							
2017	201	МАННИК	100	5,6	9	26,7	219
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
<b>Итого</b>				<b>5,8</b>	<b>9</b>	<b>39,4</b>	<b>270</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	10,1	8,4	133
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	100	13,7	22,7	11,5	319
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
<b>Итого</b>				<b>33,6</b>	<b>41,7</b>	<b>132,3</b>	<b>1040</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>88</b>	<b>94,8</b>	<b>402,5</b>	<b>2845</b>

Осокина С.С.

