

Согласовано

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

МЕНЮ

31 января 2023 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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	36	22	33,4	514
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				43,2	33,7	81,3	840
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	34	3,6	2,6	0,2	43
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	62
Итого				6,4	4	28,4	184
Обед							
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,9	7,8	11,9	164
2006	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/30	12,5	10,4	17,8	223
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5	26,6	170
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,4	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				28	24,6	111,7	802
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	5	54,1	298
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				8,2	5	65,9	343
Ужин 1							
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17	16	7,9	266
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	190	4	5	23,5	161
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				30,3	23,5	105,7	768
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				121,5	95,8	414,6	3095

