

Утверждаю

Директор
ГБОУ школа-интернат №22
Иванова И. Ю. /



МЕНЮ
19 сентября 2024 г.

11-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	66	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,2	3,4	17,9	315	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		1,5		33	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	150	1,8	2,9	36	300	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,8	1,9	11,1	251	0,6
Итого			596	12,7	14,2	65,3	965	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	185	0,7	0,7	18,1	87	18,5
Итого			385	1,7	0,9	38,3	179	22,5
Обед								
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,8	2,6	8,5	100	4,2
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/10	2,5	1,1	14,8	102	3,6
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,1	1,8	22	231	10,7
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130	0,1		0,6	160	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	90	1,1	0,8	9	95	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6,2	2,3	3,9	171	0
Итого			960	14,8	8,6	58,8	859	18,7
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	9,8	3,3	71,3	378	0
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	206	2,4	2,4	4,6	100	0,5
Итого			306	12,2	5,7	75,9	478	0,5
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	100	0,9	1,3	3,7	48	121
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	120	12	0,3	0,9	107	0,9
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	3,5	1,9	22	205	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		1,3		28	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	40	0,5	0,8	9,6	80	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	20	0,2	0,2	2	21	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4		15,4	63	0,08
Итого			655	17,5	5,8	53,6	552	121,98
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,208	208				202	0
Итого			208				202	0
Всего				58,9	35,2	291,9	3235	164,78

Медицинская сестра Вол Волкова О.Н.

Повар [Signature]