

Утверждаю



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

МЕНЮ

9 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	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	10,8	13,4	2,3	314	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		1,5		33	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	95	1,1	1,8	22,8	190	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,9	2	11,2	252	0,6
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180	0,7	0,7	17,6	85	18
Итого			601	14,5	19,4	53,9	874	19
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	206	2,4	2,4	4,6	100	0,5
Итого			206	2,4	2,4	4,6	100	0,5
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,6	2,9	13,4	130	7,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	3,6	5,8	116	8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,5	2,4	26,9	230	13,3
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	130	0,3	2,3	5,4	169	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	100	1,2	0,9	10	105	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
Итого			1010	12,1	12,1	61,5	750	28,9
Полдник								
2008	К/К	КОНФЕТЫ	35	0,9	9	19,2	162	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4
Итого			235	1,9	9,2	39,4	254	4
Ужин								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		1,3		28	0
2008	К/К	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	120	5,7	0,4	13,1	76	18,5
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	130	31,9	8,3	7,8	295	23,31
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	2,3	32	164	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	30	0,4	0,6	7,2	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	20	0,2	0,2	2	21	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,4		15,4	63	0,08
Итого			685	45	13,1	77,5	707	41,89
Ужин 2								
2008	К/К	ЙОГУРТ 2,5% ФРУКТОВЫЙ	250				1000	0
Итого			250				1000	0
Всего				75,9	56,2	236,9	3685	94,29

Медицинская сестра Вол Волкова О.Н.

Повар Рад