

Утверждаю

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



МЕНЮ

26 ноября 2024 г.

11-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	3,70	4,38	17,15	429,49	0,83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	1,52	0,05	33,21	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	95	1,14	1,81	22,80	190,00	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,10	0,87	11,52	157,26	0,31
2208	К/К	БАНАН СВЕЖИЙ	175	2,63	0,88	36,76	168,05	17,51
Итого			676	8,60	9,46	88,28	978,01	18,65
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
Обед								
2008	Т/К 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,56	1,66	5,27	65,79	10,16
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	250	4,90	3,91	11,25	150,19	5,45
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,45	1,91	27,93	189,36	14,11
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,54	2,48	3,13	159,70	1,92
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	100	1,22	0,88	10,00	105,00	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,40	0,13	15,89	68,11	0,22
Итого			930	23,07	10,97	73,47	738,15	31,86
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	2,39	3,57	13,07	131,71	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200/6	0,00	0,00	9,30	37,64	0,00
Итого			386	2,39	3,57	22,37	169,35	0,00
Ужин								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	100	0,92	1,34	3,76	48,10	121,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	12,75	11,98	13,97	372,37	27,55
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	1,27	0,04	27,78	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	50	0,60	0,95	12,00	100,00	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	20	0,24	0,18	2,00	21,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,45	0,01	10,69	45,83	1,21
Итого			657	14,99	15,73	42,46	615,08	149,76
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,208	208	0,00	0,00	0,00	201,76	0,00
Итого			208	0,00	0,00	0,00	201,76	0,00
Всего				50,05	39,93	246,78	2 794,35	204,27

Медицинская сестра Светлана Волкова О.Н.

Повар Иванова И. Ю.