

МЕНЮ

10 января 2025 г.
Интернат 7-11



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,52	6,68	27,31	187,96	0,52
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	200	2,55	1,94	19,80	107,40	0,42
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00
Итого			510	14,62	19,77	98,59	632,16	0,94
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,49	6,71	20,04	158,50	0,55
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	50/38/10	12,28	20,33	25,01	334,44	0,11
Итого			648	19,96	28,04	101,98	745,40	20,70
Обед								
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, лук зеленый, перец красный сладкий, масло подсолнечное рафинированное)	100	1,19	8,14	4,06	96,48	76,69
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, говядина б/к)	250/20	5,77	5,90	15,05	136,48	4,74
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ (сырки тварожные)	150	16,81	36,64	0,60	399,29	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,59	5,85	28,07	183,85	13,26
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), мед)	200	0,81	0,05	15,73	67,24	0,26
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00
Итого			1020	35,79	57,46	105,90	1 087,30	94,95
Полдник								
		БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ (булка ярославская сдобная)	100	7,37	5,14	52,09	285,18	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,55	0,00	19,01	87,30	20,00
Итого			300	8,92	5,14	71,10	372,48	20,00
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	100	0,81	0,10	2,52	14,11	10,08
2008	13	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба филе сайда, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное)	90	14,40	5,91	4,99	130,89	0,18
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (горошек зеленый консервы, картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, тыква свежая, кабачки)	200	2,92	4,39	15,70	114,91	14,98
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, чай черный байховый)	200/4	0,14	0,00	14,86	60,83	0,79
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	75	23,12	16,15	55,63	463,10	0,26
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00
Итого			729	45,19	36,25	119,48	989,64	26,29
Всего				124,48	146,66	497,05	3 828,98	162,88