

Согласовано

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

## МЕНЮ

23 апреля 2024 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	27,7	14,3	24,3	361
1994	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	16,8	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>32,7</b>	<b>25,2</b>	<b>56,6</b>	<b>609</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	10,1	10,4	2	159
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
<b>Итого</b>				<b>14,5</b>	<b>12</b>	<b>46,8</b>	<b>372</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,7	4,9	12,7	121
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,6	11,7	13,9	219
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	4,1	19,3	130
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>24,6</b>	<b>22,3</b>	<b>102,9</b>	<b>724</b>
<b>Полдник</b>							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,7	7,7	43,2	277
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
<b>Итого</b>				<b>12,3</b>	<b>11,7</b>	<b>53,3</b>	<b>379</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	7,2	6,6	96
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	12,7	12,6	50,2	382
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>19</b>	<b>21,2</b>	<b>101,6</b>	<b>680</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>108,5</b>	<b>97,4</b>	<b>382,8</b>	<b>2922</b>

*Витя Овчинникова СС*

*Ю. Бутырева СС*

Согласовано

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

## МЕНЮ

23 апреля 2024 г.

12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	220	37,7	18,3	34,9	486
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
<b>Итого</b>				<b>44,9</b>	<b>30</b>	<b>82,8</b>	<b>812</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,7	2	195
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
<b>Итого</b>				<b>14,6</b>	<b>15,3</b>	<b>46,8</b>	<b>408</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	23	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,9	15,7	158
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	17,4	16	19,1	302
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	4,1	19,3	130
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	22,7	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>30,4</b>	<b>29,5</b>	<b>110,5</b>	<b>841</b>
<b>Полдник</b>							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,4	8,2	43,1	278
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
<b>Итого</b>				<b>12</b>	<b>12,2</b>	<b>53,2</b>	<b>380</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,6	11,2	10	147
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	240	14,8	14,8	50,3	416
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
<b>Итого</b>				<b>25,7</b>	<b>28,5</b>	<b>134,6</b>	<b>904</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>133</b>	<b>120,5</b>	<b>449,5</b>	<b>3503</b>

Директор Рыбинской школы-интерната № 1  
 Е.А. Рубкевич

Секретарь  
 Т.А. Сидорова