

Согласовано

директор
Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**
11 апреля 2023 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29,4	15,1	25,8	382
1994	630, ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,5	1,7	16,6	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				34,3	26	57,9	628
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2006		ФРУКТ	180	2,7	0,9	37,9	173
Итого				9,7	5,3	53,6	309
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2021	30	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,5	6,3	9,6	132
2022	201	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/30	9,3	14,3	12,6	222
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22	141
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				23,1	26,3	101,1	749
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,8	7,7	43	277
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				7	7,7	54,8	324
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	5,4	4,6	71
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,3	14,4	7,2	239
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,4	3,5	20,1	131
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
Итого				24,7	24,7	76,7	643
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				104,2	95	365,7	2811

Ведущая Овощина СС

Ведущая Кудряшова ИА

Согласовано

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

МЕНЮ

11 апреля 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	36	22	33,4	514
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				43,2	33,7	81,3	840
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2006		ФРУКТ	180	2,7	0,9	37,8	173
Итого				9,7	5,3	53,5	309
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	7,9	11,9	165
2022	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/30	12,5	10,4	17,7	223
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5	26,6	170
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				28,4	24,9	113,2	812
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,4	8,1	43,4	279
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				6,6	8,1	55,2	326
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	8,9	7,6	118
2020	59	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17	16	7,9	266
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	4,6	22,3	152
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
Итого				31,5	32	112,1	877
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				124,8	109	436,9	3322

Всего 3322 ккал

Всего 124,8 г белков

