

Согласовано

директор

ГОУ ОО «Рыбинская школа-интернат № 1»

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

25 апреля 2023

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	7,8	11,9	165
2022	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/30	12,5	10,4	17,8	224
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	39,4	229
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				31,3	24,5	126	872
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,4	8,1	44,1	281
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				6,6	8,1	55,9	328
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	8,9	7,6	118
2020	59	ОЛАДЬИ 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				127,7	108,6	450,4	3384

Ванн Сокина сс

Рубкевич Е.А.

Согласовано

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

МЕНЮ

25 апреля 2023 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ 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	29,3	15,1	25,8	381
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				34,2	26	57,9	627
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	37,8	173
Итого				9,7	5,3	53,5	309
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2021	30	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,4	6,2	9,6	130
2022	201	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/30	9,3	14,3	13,5	225
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,9	32,8	190
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
Итого				25,4	26	112,9	799
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,7	7,7	43,2	277
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				6,9	7,7	55	324
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	5,4	4,5	71
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,3	14,4	7,2	239
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,3	3,5	19,7	129
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				24,6	24,7	76,2	641
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				106,2	94,7	377,1	2858

Ван Союкина СС

Юриева С.И.

