

Согласовано

директор

ГБОУ ЯО" Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

5 апреля 2023

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
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	5,5	2,8	22,5	138
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				11	13,7	58,1	401
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	109	0,4	0,4	10,7	51
Итого				1,5	1,9	21,9	114
Обед							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,1	6	12,4	137
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	90	12,1	9,6	9,7	174
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	4,1	19,3	130
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				25,3	21,3	97,6	691
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	5,5	8,3	26,7	212
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				5,7	8,3	39,4	263
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,2	6	95
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	90	12,4	21	10,2	293
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,2	32,4	208
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,5	32
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				26,7	36,2	96,9	830
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				75,6	86,4	335,5	2457

Ольга Осокина с.с.

Ю. Бушгева с.с.

Согласовано

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

МЕНЮ

5 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							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)					
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6,1	3,2	24,6	152
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	3,1	1,7	20,1	109
			60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				13,8	14,9	75,6	493
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25				
2008	442	СОК	200	1,9	2,5	18,6	104
		ЯБЛОКО					
Итого			110	0,4	0,4	10,8	52
				2,3	2,9	29,4	156
Обед							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,6	8,3	15	163
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	13,7	9	10,9	181
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	4,9	23,1	157
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				27,9	23,8	105,2	751
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	5,6	9,1	26,7	220
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				5,8	9,1	39,4	271
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	10,1	8,4	133
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	100	13,8	22,8	11,5	320
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,2	30
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				34,1	43,2	135,5	1071
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				89,3	98,9	406,7	2900

Вет. Овощника С.С.

Ю. Бушлева С.С.

