Согласовано

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

МЕНЮ

12 декабря 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 ВАРЕНЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
Итого				**9,1**	**5,1**	**45,1**	**270**
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7	7,8	11,9	164
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	23,2	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				**28,3**	**24,8**	**113,1**	**811**
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,3	8,1	43,3	278
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
Итого				**11,9**	**12,1**	**53,4**	**380**
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	9	7,6	119
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**	**32,1**	**112,1**	**878**
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				**5,4**	**5**	**21,6**	**158**
Всего				**129,4**	**112,8**	**426,6**	**3337**

Дет Обокина СС Кузнецова ЛА

Согласовано

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

МЕНЮ

12 декабря 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	29,3	15,1	25,8	381
1994	630.,ТТК	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 ВАРЕНЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	1,6	0,5	23,1	106
Итого				**8,6**	**4,9**	**38,8**	**242**
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
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22,1	142
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				**23**	**26,2**	**102,2**	**751**
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,7	7,7	43,2	277
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
Итого				**12,3**	**11,7**	**53,3**	**379**
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,2	6,1	95
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				**24,9**	**26,5**	**77,8**	**665**
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				**5,4**	**5**	**21,6**	**158**
Всего				**108,4**	**100,3**	**351,6**	**2822**

Дет Сокина С.С Пруг Кузнецова Л.А