

Согласовано

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

МЕНЮ

15 декабря 2022 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	150	25,3	13,3	24,6	343
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	1,7	19,5	107
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
Итого				30,8	24,2	59,7	604
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
Итого				6	5,4	26,7	179
Обед							
2006	114,135	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,2	4,8	10,5	114
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,7	13,5	15,6	254
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,9	32,6	189
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	22	89
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18	78
Итого				29,3	23,7	114,2	803
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,6	3,6	41,6	227
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				7,3	4,1	65,6	333
Ужин 1							
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	11,2	9,3	9	179
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,9	3,7	15,7	119
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18	78
Итого				20,3	14,4	69,4	500
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5	4,7	20,2	148
Итого				5	4,7	20,2	148
Всего				98,7	76,5	355,8	2567

Осокина С.С.

Согласовано

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

МЕНЮ

15 декабря 2022 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	190	31,4	20,3	32,1	472
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,3	1,8	19,8	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	31	158
Итого				39,3	32,1	83	814
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
Итого				8,4	8,4	26,7	216
Обед							
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,5	5,3	12,9	129
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,7	14,4	17,4	273
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	39,3	229
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,2	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18	78
Итого				31,8	26	125,3	878
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,6	3,7	41,8	229
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,1	48
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				7,3	4,2	66,6	338
Ужин 1							
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	12,4	10,1	10	197
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	190	4,3	4,9	17,7	141
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,1	48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	31	158
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,7	0,9	31,5	136
Итого				26,1	17,6	102,3	680
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5	4,7	20,2	148
Итого				5	4,7	20,2	148
Всего				117,9	93	424,1	3074

Осокина С.С.

Князева ИА

