

Согласовано

директор

Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

21 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
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	5,5	2,8	22,2	138
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	20,2	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
Итого				10,9	13,7	57,9	400
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,7	52
Итого				1,5	1,9	21,9	115
Обед							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,7	4,9	12,6	119
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	90	12,3	9,7	9,8	176
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	4	19,2	129
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
Итого				24,2	20	97,2	669
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	6,6	9,1	33	249
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				6,8	9,1	45,7	300
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,2	6,1	95
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	90	12,7	21,4	9,7	295
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,2	32,4	208
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,7		26,8	108
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
Итого				27	35,2	108,3	861
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,1	4,8	20,6	151
Итого				5,1	4,8	20,6	151
Всего				75,5	84,7	351,6	2496

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Рубкевич Е.А.

Согласовано

директор

ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"
Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**
21 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							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6,1	3,2	24,6	152
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	20,2	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,7	157
Итого				13,8	14,9	75,6	493
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	200				
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				2,3	2,9	29,4	156
Обед							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	6,2	15,1	146
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	14,9	9	10,9	185
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	4,9	23,1	156
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
Итого				28,4	21,5	104,7	732
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	6,8	9,3	33	250
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				7	9,3	45,7	301
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	10,1	8,5	133
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	100	13,8	22,9	10,8	319
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,7		26,8	108
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,7	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,3	135
Итого				34,3	42	147,1	1103
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,1	4,8	20,6	151
Итого				5,1	4,8	20,6	151
Всего				90,9	95,4	423,1	2936

Осокина С.С.

Кузнецова Т.А.

