

Согласовано

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

МЕНЮ
 27 декабря 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)					
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	33	20,9	32,2	485
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	2,4	1,6	16,1	89
Итого			61	4,5	1,8	31,2	159
				40	32,6	79,6	808
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,1	49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	79
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				7,6	4,8	38,8	237
Обед							
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,2	7,4	11,4	154
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,7	14,3	17,5	274
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	4,6	16,5	133
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,4	91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,3	75
Итого				31,1	27,9	100,7	806
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,4	8,2	43	278
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,3	45
Итого				6,6	8,2	54,3	323
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	8,8	10,5	124
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,4	16	8	269
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	4,6	22,3	152
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,1	49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	61	4,5	1,8	31,2	159
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,5	0,8	30,3	131
Итого				31,8	32	114,4	884
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,4	156
Итого				5,3	4,9	21,4	156
Всего				122,4	110,4	409,2	3214

*Вет. Соколина Е.Е.
 Руб. Рубкевич Е.А.*

Согласовано

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



МЕНЮ

27 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	160	26,9	14,1	24,8	357
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,3	1,6	15,7	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	79
Итого				31,6	24,9	56,2	598
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,3	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	79
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,9	52
Итого				7,6	4,8	38,1	233
Обед							
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	6	9,2	123
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,1	13,1	15,6	247
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	4	13,9	112
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,4	91
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,3	75
Итого				27,4	24,7	94	727
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,7	7,7	43	276
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,3	45
Итого				6,9	7,7	54,3	321
Ужин 1							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	5,1	6	71
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,6	14,5	7,3	242
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,3	3,5	19,7	129
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,3	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,3	75
Итого				24,7	24,5	77,2	641
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,4	156
Итого				5,3	4,9	21,4	156
Всего				103,5	91,5	341,2	2676

*Дом
ру 3и* *Овочкина СС
Кланцова ТМ*

