Согласовано

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

МЕНЮ

16 февраля 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	26,3	13,5	39,7	407
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				**31,8**	**24,4**	**75,3**	**670**
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				**7**	**6,9**	**15,4**	**153**
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,8	7,4	3,8	97
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,1	5,3	10,4	113
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,3	13,2	15,6	247
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,9	32,8	191
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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				**31,6**	**31,4**	**118,8**	**898**
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,8	3,8	42,6	233
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				**7,4**	**4,2**	**65,2**	**332**
Ужин 1							
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	11,3	9,2	9	179
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,3	14,3	107
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				**19,8**	**13,9**	**68,1**	**488**
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				**5,4**	**5**	**21,6**	**158**
Всего				**103**	**85,8**	**364,4**	**2699**

Ококина Р.С. Кузнецова Л.А.

Согласовано

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

МЕНЮ

16 февраля 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,3	14,9	43,9	450
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				**37**	**26,6**	**94,9**	**791**
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,1	9		111
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				**9,4**	**9,9**	**15,4**	**190**
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,5	12,4	6,4	162
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,6	5,9	12,8	140
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,7	14,2	17,4	271
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	39,3	229
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				**37,3**	**38,8**	**132**	**1051**
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,7	3,6	42,8	232
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				**7,3**	**4**	**66,3**	**335**
Ужин 1							
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	12,4	10,1	10	195
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	4,6	16,7	135
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				**25,8**	**17,2**	**101**	**671**
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				**5,4**	**5**	**21,6**	**158**
Всего				**122,2**	**101,5**	**431,2**	**3196**