

Согласовано

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

# МЕНЮ

28 февраля 2023 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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, ПТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,5	1,7	16,6	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
<b>Итого</b>				<b>38,9</b>	<b>32</b>	<b>57,9</b>	<b>701</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2006		ФРУКТ	180	2,7	0,9	37,8	173
<b>Итого</b>				<b>9,7</b>	<b>5,3</b>	<b>53,5</b>	<b>309</b>
<b>Обед</b>							
		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	141
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>23,1</b>	<b>26</b>	<b>101,2</b>	<b>745</b>
<b>Полдник</b>							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,7	7,7	43,2	277
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
<b>Итого</b>				<b>6,9</b>	<b>7,7</b>	<b>55</b>	<b>324</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,3	14,4	7,2	239
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,3	3,5	19,8	129
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>24,2</b>	<b>19,3</b>	<b>75,4</b>	<b>587</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>108,2</b>	<b>95,3</b>	<b>364,6</b>	<b>2824</b>

Ведущий Овочкина С.С.

Школа

Кухня

Согласовано

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

## МЕНЮ

28 февраля 2023 г.

12-18 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	36	22,1	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
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		93
<b>Итого</b>				<b>49,1</b>	<b>41,3</b>	<b>81,3</b>	<b>933</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	39	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2006		ФРУКТ	180	2,7	0,9	37,8	173
<b>Итого</b>				<b>9,1</b>	<b>4,8</b>	<b>53,4</b>	<b>302</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7	7,8	11,9	165
2022	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/30	12,6	10,4	17,6	223
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5	26,6	170
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>28,5</b>	<b>24,6</b>	<b>112,1</b>	<b>807</b>
<b>Полдник</b>							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,5	8,1	43,4	279
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
<b>Итого</b>				<b>6,7</b>	<b>8,1</b>	<b>55,2</b>	<b>326</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17	16	7,9	266
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	4,6	22,4	153
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
<b>Итого</b>				<b>30,6</b>	<b>23,1</b>	<b>107,3</b>	<b>773</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>129,4</b>	<b>106,9</b>	<b>430,9</b>	<b>3299</b>



