

Согласовано



МЕНЮ

2 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	29,1	14,7	43,9	448
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				36,8	26,4	94,9	789
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				8,4	8,4	27,2	218
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,5	12,4	6,6	162
2006	114,135	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,6	5,9	12,8	140
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,5	14,2	17,4	270
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				37,1	38,8	132,2	1050
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				1,2	1,1	39	174
Ужин 1							
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	12,3	10	10	194
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	4,6	16,8	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	17,1	101,1	670
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				114,7	96,8	416	3059

От Дюкина СС Рубн Кармелова ИА

Согласовано

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

МЕНЮ
 2 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
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				7,2	6,9	27,2	200
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3,2	8,6	4	111
2006	114,135	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,1	4,5	10,3	110
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14	12,8	15,6	244
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,9	32,6	190
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				31,7	31,4	118,8	905
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				1,2	1,1	38,1	170
Ужин 1							
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	11,1	9	9	176
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,3	13,9	105
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				19,6	13,7	67,7	483
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				96,9	82,5	348,7	2586

Вест Овощина сс Рубе Курмуева ИИ

