

Согласовано

МЕНЮ

7 февраля 2023 г.

7-11 лет



директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

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	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29,4	15	26	382
1994	630, ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	16,9	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				34,4	25,9	58,4	630
II Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	10,1	10,4	2	159
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				12,8	11,7	28,2	290
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,7	4,9	12,7	121
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	240	10,3	10,5	24,5	248
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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				19,1	17	93,5	619
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				1,3	1,5	23	110
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	7,2	6,7	96
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	12,7	12,6	50,3	384
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	21,2	101,8	682
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				92	82,3	326,5	2489

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Рубкевич Е.А.

