

Согласовано

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

МЕНЮ

16 марта 2023 г.

7-11 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
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
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,4	1,9	20,6	114
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				35,1	26,2	61,9	649
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	3,1	8,3	4,2	109
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,1	5,3	10,4	113
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70/30	10,7	13,2	19	247
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,9	32,8	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
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				28,7	32,7	133,5	961
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,8	3,8	42,6	233
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				7	3,8	54,4	280
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,4	6	96
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	11,1	9,2	9	177
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,3	14,1	106
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				20,8	21,3	73,9	581
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				104	95,9	360,7	2782

Оверт Овочкина СС

Рубкевич Е.А.

Согласовано

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

МЕНЮ

16 марта 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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	35,9	22	33,4	514
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				43,6	33,7	84,4	855
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				8,2	8,4	15,4	171
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	70	3,7	9,9	5,1	128
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,6	5,9	12,8	140
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70/40	11,2	13,8	21,7	264
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	39,3	228
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
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				32,4	36,3	145,8	1061
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,8	3,7	42,9	233
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				7	3,7	55,6	284
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	10,1	8,4	133
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	12,4	10	10	195
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				27,6	27,2	109,5	804
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				124,2	114,3	432,3	3333

Рубкевич Е.А.

Рубкевич Е.А.

