

Согласовано



# МЕНЮ

23 марта 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	25,3	12,8	37,4	387
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	2,4	21,6	123
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>31,3</b>	<b>24,4</b>	<b>74,5</b>	<b>664</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	7,2	6,9	17,1	161
2008	442	СОК	200				
<b>Итого</b>				<b>7,2</b>	<b>6,9</b>	<b>17,1</b>	<b>161</b>
<b>Обед</b>							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,1	5	15,6	135
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70/30	10,7	13,2	18,3	244
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,6	36,2	205
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
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>24,1</b>	<b>24,7</b>	<b>138,1</b>	<b>890</b>
<b>Полдник</b>							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5	5,6	40,8	237
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
<b>Итого</b>				<b>10,6</b>	<b>9,6</b>	<b>50,9</b>	<b>339</b>
<b>Ужин 1</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,3	14,4	7,2	240
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,4	3,5	20,1	131
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
<b>Итого</b>				<b>24,8</b>	<b>23,5</b>	<b>75,6</b>	<b>627</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>103,4</b>	<b>94,1</b>	<b>377,8</b>	<b>2839</b>

Осокина С.С.

Согласовано

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

# МЕНЮ

23 марта 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,3	14,9	45,1	456
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	2,4	17,5	107
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
<b>Итого</b>				<b>37,5</b>	<b>27,3</b>	<b>93,5</b>	<b>795</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	55	8,1	8,3	15,4	170
2008	442	СОК	200				
<b>Итого</b>				<b>8,1</b>	<b>8,3</b>	<b>15,4</b>	<b>170</b>
<b>Обед</b>							
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,2	6,3	19,2	168
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70/40	11,3	13,8	21,7	264
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3	0,1	23,7	96
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>26,5</b>	<b>27,7</b>	<b>153,8</b>	<b>991</b>
<b>Полдник</b>							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5,6	2,7	43,8	220
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
<b>Итого</b>				<b>11,2</b>	<b>6,7</b>	<b>53,9</b>	<b>322</b>
<b>Ужин 1</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17	16	7,9	266
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	4,6	22,3	152
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
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>31,1</b>	<b>27,3</b>	<b>107,1</b>	<b>809</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>119,8</b>	<b>102,3</b>	<b>445,3</b>	<b>3245</b>

Осокина С.С.

