

Согласовано

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

МЕНЮ

10 марта 2022 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 | | 7,9 | 0,1 | 72 |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 180/6 | 27,4 | 14,8 | 37,8 | 418 |
| 2006 | 642 | КАКАО С МОЛОКОМ | 190 | 3,6 | 2,4 | 20,7 | 119 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 1,1 | 20,3 | 104 |
| Итого | | | | 34 | 26,2 | 78,9 | 713 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 11 | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 20/40 | 7,9 | 7,7 | 18,8 | 178 |
| 2008 | 442 | СОК | 184 | | | | |
| Итого | | | | 7,9 | 7,7 | 18,8 | 178 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 29 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ | 60 | 0,8 | 5,6 | 3,9 | 69 |
| 2006 | 139 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 5,2 | 6,7 | 15,3 | 148 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 10,9 | 9,9 | 12 | 188 |
| 2006 | 68 | РИС ОТВАРНОЙ | 140 | 3,3 | 4,4 | 34,1 | 194 |
| 2020 | 83 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,4 | 3,4 | 2,8 | 45 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,2 | 0,2 | 22,1 | 90 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 1,1 | 20,3 | 104 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 22 | 95 |
| Итого | | | | 27,1 | 31,9 | 132,5 | 933 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 449 | ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 6,5 | 7,2 | 49,6 | 294 |
| 2006 | 627 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,4 | 54 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,8 | 61 |
| Итого | | | | 7,2 | 7,7 | 75,8 | 409 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| | | ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 50 | 1 | 4,4 | 3,7 | 56 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ | 250 | 15,2 | 16 | 26,6 | 320 |
| 2008 | 410 | НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 180 | | | 6,2 | 25 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 1,1 | 20,3 | 104 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 22 | 95 |
| Итого | | | | 22,5 | 22,1 | 78,8 | 600 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | СНЕЖОК | 200 | 5,5 | 5,1 | 21,9 | 161 |
| Итого | | | | 5,5 | 5,1 | 21,9 | 161 |
| Всего | | | | 104,2 | 100,7 | 406,7 | 2994 |

Ветеринар Овочкина Е.Е.

Д. Буничева Е.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

10 марта 2022 г.

12-18 лет



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|--|--------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 1 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 7,9 | 0,1 | 72 |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 210/10 | 31,7 | 15,7 | 42,8 | 465 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 210 | 3,9 | 2,6 | 18,7 | 115 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 79 | 5,9 | 2,3 | 40,6 | 207 |
| Итого | | | | 41,5 | 28,5 | 102,2 | 859 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 11 | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 19/49 | 8,1 | 7 | 25,4 | 198 |
| 2008 | 442 | СОК | 184 | | | | |
| Итого | | | | 8,1 | 7 | 25,4 | 198 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 29 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ | 90 | 1,1 | 8,4 | 5,8 | 103 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 6,4 | 8,3 | 19,2 | 186 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 14,3 | 12,7 | 15,6 | 245 |
| 2006 | 68 | РИС ОТВАРНОЙ | 170 | 4,1 | 5,4 | 41,4 | 236 |
| 2020 | 83 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,5 | 3,4 | 2,9 | 46 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 24,4 | 100 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 59 | 4,4 | 1,7 | 30,5 | 155 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80 | 5,3 | 1 | 35,2 | 152 |
| Итого | | | | 36,3 | 41,1 | 175 | 1223 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 449 | ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 6,2 | 7 | 49,5 | 292 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,4 | 54 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,8 | 62 |
| Итого | | | | 6,9 | 7,5 | 75,7 | 408 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| | | ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 50 | 1 | 4,4 | 3,7 | 56 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ | 300 | 18 | 19 | 32 | 382 |
| 2008 | 96 | НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | | | 6,9 | 27 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 1,1 | 20,3 | 104 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,6 | 0,8 | 30,8 | 133 |
| Итого | | | | 26,6 | 25,3 | 93,7 | 702 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | СНЕЖОК | 200 | 5,5 | 5,1 | 21,9 | 161 |
| Итого | | | | 5,5 | 5,1 | 21,9 | 161 |
| Всего | | | | 124,9 | 114,5 | 493,9 | 3551 |

Ольга Сеоккина с.с.

А. Рубкевич с.с.

