

Согласовано

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

МЕНЮ

1 марта 2022 г.

7-11 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	0,1	8,3	0,1	75
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	25	15,1	26,2	366
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	1,2	0,8	16,8	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	79	5,9	2,3	40,4	206
Итого				32,2	26,5	83,5	726
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,8	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
Итого				7,1	4,1	30,2	192
Обед							
		ОГУРЕЦ	15	0,1		0,4	2
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	6,9	9,6	122
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,5	9,9	12,1	185
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3	4,4	23,6	151
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,1	30
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,4	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21	91
Итого				25,3	24,3	112,4	774
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,1	9,4	54	342
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				8,3	9,4	68,1	398
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	55	7,4	12,4		140
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,6	4,7	21	147
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/15	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21	91
Итого				17,8	18,8	77,6	545
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	150	4,1	3,8	16,4	120
Итого				4,1	3,8	16,4	120
Всего				94,8	86,9	388,2	2755

В. Бушова с.з.

В. Сожкина с.з.

Согласовано

директор

ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"
/Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**
1 марта 2022 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	28,8	14,5	30,6	393
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	1,3	0,8	16,1	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	79	5,9	2,3	40,4	206
Итого				36,1	25,9	87,2	751
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,8	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,2	129
Итого				7,9	4,4	36,2	222
Обед							
		ОГУРЕЦ	15	0,1		0,4	2
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,7	8,2	12	152
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,4	12,5	15,5	237
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	3,6	5,3	28	180
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,5	3	47
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	24,9	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,3	154
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	76	5	0,9	33,6	145
Итого				33	32,2	147,7	1017
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	9,8	54,2	348
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				8,2	9,8	68,3	404
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	55	7,4	12,4		140
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,2	5,6	24,6	173
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,2	129
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,4	127
Итого				20,4	20,2	94,6	633
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	150	4,1	3,8	16,4	120
Итого				4,1	3,8	16,4	120
Всего				109,7	96,3	450,4	3147

Выполнила: *Е.А. Рубкевич*Проверила: *Е.А. Рубкевич*

