

Согласовано

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

МЕНЮ

12 мая 2023 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
2006	табл. № 4, стр. 14 9	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,3	3,2	29,6	172
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12	14,6	66,2	444
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				7	4,4	15,7	136
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,1	3,5	14,1	115
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	90	12,5	18,8	10,4	274
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	4,1	19,3	130
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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				27,7	31,2	111,4	853
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
Всего				48	51,7	216,3	1543

_____ Осокина С.С.

_____ Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

11 мая 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	210	31,1	15,7	44,3	468
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,4	1,9	20,6	114
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	61	4,6	1,8	31,3	159
Итого				39,2	27,7	96,3	816
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,1	9		111
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
Итого				9,4	9,9	15,6	191
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,5	0,1	1,5	8
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,1	4,7	13	123
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,6	13,4	17,5	264
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,7	39,5	229
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	22,7	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18	78
		ФРУКТ	150	1,8	0,6	23,8	108
Итого				33,6	25	151,6	982
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,7	3,7	42,8	233
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				6,9	3,7	55,5	284
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,8	10,1	8,5	133
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	12,4	10,1	10	196
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	4,6	16,9	135
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	61	4,6	1,8	31,3	159
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,7	0,9	31,5	136
Итого				27,8	27,5	110,9	810
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,2	4,8	20,8	152
Итого				5,2	4,8	20,8	152
Всего				122,1	98,6	450,7	3235

Ведущая Овощина СС

Рубкевич Е.А.

