

Согласовано

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

МЕНЮ

24 мая 2023 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 (ПОРЦИЈАМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,3	3,5	31,3	187
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				13	14,9	67,9	459
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				1,6	2	24	124
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,3	5,1	9,8	105
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	10,8	7,7	12,6	159
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,1	5	41,4	231
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
Итого				23,4	19,2	119,1	740
Полдник							
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2	192
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12,7	14,3	29,2	318
Ужин 1							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	4,1	1,4	44
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	240	14,6	13,5	25,7	302
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	180/20	0,7		15,3	63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				21,3	19,1	79,8	583
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				77,4	74,5	341,6	2382

Догов. Овжинка сс

Рубкевич Е. А.

Согласовано

директор
Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

24 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,4	4,1	35,6	212
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	17	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				16,3	16,4	83,5	546
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	200				
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				2,4	3	31,3	165
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,4	7,6	12	141
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,2	8,1	14,1	173
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	5,7	49	271
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИН 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
Итого				26,6	22,9	131,8	836
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2	192
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12,7	14,3	29,2	318
Ужин 1							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	9,1	2,3	94
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	280	16,8	15,5	29,9	349
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	180/20	0,7		15,3	63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				27,3	27,1	109,1	796
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				90,7	88,7	406,5	2819

Дев. Овочкина Е.Е.

[Signature]

Клименко А.А.

