Согласовано

ГОУ Рыбинская школа-интернат № 1" директор

_____ /Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

30 ноября 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 (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	26,2	13,4	39,7	406
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				**31,7**	**24,3**	**75,3**	**669**
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ФРУКТ	110	1,6	0,5	23,1	106
Итого				**8,6**	**7,4**	**38,5**	**259**
Обед							
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,1	4,5	10,4	110
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,1	13	15,6	245
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,9	32,8	190
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				**28,6**	**23**	**115,1**	**795**
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,8	3,8	42,6	233
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				**7**	**3,8**	**54,4**	**280**
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,4	6,1	97
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	11,1	9,2	9	177
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,9	3,7	15,8	119
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
Итого				**21,3**	**21,7**	**75,7**	**595**
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				**5,4**	**5**	**21,6**	**158**
Всего				**102,6**	**85,2**	**380,6**	**2756**

Осокина СС Кузнецова ГА

Согласовано

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

МЕНЮ

30 ноября 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	200	29,2	14,8	43,9	450
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				**36,9**	**26,5**	**94,9**	**791**
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
Итого				**10,3**	**9,1**	**44,8**	**305**
Обед							
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,6	5,9	12,8	140
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,5	14,2	17,4	270
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	39,3	229
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				**32,6**	**26,4**	**125,6**	**888**
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,7	3,6	42,9	232
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				**6,9**	**3,6**	**55,6**	**283**
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	10,1	8,4	133
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	12,4	10	10	195
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	4,6	16,8	135
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				**27,6**	**27,2**	**109,5**	**804**
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				**5,4**	**5**	**21,6**	**158**
Всего				**119,7**	**97,8**	**452**	**3229**

Ост Осокина С.С. Кузнецова Т.А.