

Согласовано

директор
школы-интернат № 1"
/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

22 ноября 2022 г.

12-18 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	190	32,9	16,1	31,6	432
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,5	1,6	16	89
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,4	1,7	30	153
Итого				39,9	27,7	77,7	749
II Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	8,9	9,7	1,9	147
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	15	77
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				11,6	11	29,6	285
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,8	6,3	15,8	153
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	280	13,4	13,4	29,5	306
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,7	89
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	15	77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,2	74
Итого				23,2	21,2	99,2	699
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,3	8,1	42,9	277
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,9	44
Итого				6,5	8,1	53,8	321
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,7	11,2	10,5	149
2008	331	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	240	13,3	13,2	52,4	400
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,9	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,4	1,7	30	153
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	30,1	130
Итого				24,1	26,9	134,9	879
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	4,9	4,6	19,8	145
Итого				4,9	4,6	19,8	145
Всего				110,2	99,5	415	3078

Осокина С.С.

Рубкевич Е.А.

Согласовано



директор
 О.А. ДО" Рыбинская школа-интернат № 1"
 /Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

22 ноября 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
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	26,6	13,4	24,6	348
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,5	1,6	15,7	88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15	77
Итого				31,4	24,1	55,4	588
II Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	8,9	9,7	1,9	147
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	15	77
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,7	56
Итого				11,6	11	28,6	280
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,3	5,5	12,7	130
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	240	10,2	10,5	24,5	248
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,8	89
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	15	77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,2	74
Итого				19,5	17,5	91,2	618
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,6	7,5	42,8	274
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,9	44
Итого				6,8	7,5	53,7	318
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,3	7,2	6,9	97
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	12,1	12,1	48	366
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,9	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,2	74
Итого				18,4	20,6	98	658
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,6	19,8	145
Итого				4,9	4,6	19,8	145
Всего				92,6	85,3	346,7	2607

 Осокина С.С

