



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

МЕНЮ

24 ноября 2022 г.

12-18 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
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	3,6	33,5	195
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	16,3	99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	31	158
Итого				15,1	15,8	80,9	527
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	7	6,8	15,5	152
2008	442	СОК	184				
Итого				7	6,8	15,5	152
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,2	10,1	6	119
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,2	6,5	19,3	170
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10	11,4	20,6	232
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	21,8	89
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,8	77
Итого				25,8	35,1	144,5	1013
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5,6	2,6	43,1	217
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12	48
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				6,3	3,1	67,9	326
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	16	8	268
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	4,9	26,6	170
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,2	3,7	9,5	96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	31	158
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,3	135
Итого				36,1	31,4	109,9	881
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,6	19,7	144
Итого				4,9	4,6	19,7	144
Всего				95,2	96,8	438,4	3043

О.А. Овочкина

Согласовано

директор

ГБОУ Ярославская школа-интернат № 1"
/Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**
24 ноября 2022 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
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,4	3,3	30,2	176
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
Итого				12,1	14,8	66,9	448
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	5,8	5,4	15,5	134
2008	442	СОК	184				
Итого				5,8	5,4	15,5	134
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,7	6	3,6	71
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4	5,2	15,2	135
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	9,4	10	17,4	205
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,6	36,2	205
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	22,7	92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,8	77
Итого				22,8	27,3	128,4	864
Полдник							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5,1	5,8	40,8	239
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	57
Итого				5,8	6,3	65,3	347
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,6	14,5	7,2	241
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22,1	142
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	185	5,2	3,7	9,5	96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,8	77
Итого				29,7	27,9	75,6	689
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,8	4,4	19,2	140
Итого				4,8	4,4	19,2	140
Всего				81	86,1	370,9	2622

От Рубкевича Е.А.

