

Согласовано

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

# МЕНЮ

29 ноября 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	28,7	14,8	25,6	376
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,4	1,7	16,5	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15	77
<b>Итого</b>				<b>33,4</b>	<b>25,6</b>	<b>57,2</b>	<b>620</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15	77
<b>Итого</b>				<b>6,5</b>	<b>3,8</b>	<b>27</b>	<b>174</b>
<b>Обед</b>							
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,2	6,3	9,6	129
2006	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/30	12,6	15,5	10,7	243
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22	141
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15	77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
<b>Итого</b>				<b>25,8</b>	<b>27,4</b>	<b>98,5</b>	<b>762</b>
<b>Полдник</b>							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	7,6	8,9	44,9	297
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
<b>Итого</b>				<b>7,8</b>	<b>8,9</b>	<b>56,7</b>	<b>344</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,3	14,4	6,9	238
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,3	3,5	19,8	130
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
<b>Итого</b>				<b>23,7</b>	<b>19,2</b>	<b>71,4</b>	<b>569</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,1	4,8	20,6	150
<b>Итого</b>				<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>20,6</b>	<b>150</b>
<b>Всего</b>				<b>102,3</b>	<b>89,7</b>	<b>331,4</b>	<b>2619</b>

Осокина С.С

*Осокина С.С.*  
 34

*Климова Т.А.*

Согласовано

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

# МЕНЮ

29 ноября 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	35,1	21,7	33,2	507
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,4	1,7	30	153
<b>Итого</b>				<b>42,2</b>	<b>33,4</b>	<b>80,3</b>	<b>829</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15	77
<b>Итого</b>				<b>6,5</b>	<b>3,8</b>	<b>27,9</b>	<b>178</b>
<b>Обед</b>							
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,9	7,8	11,9	162
2006	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	110/30	14,9	20,8	21,3	339
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5	26,6	170
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15	77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
<b>Итого</b>				<b>30,3</b>	<b>35,1</b>	<b>115,9</b>	<b>920</b>
<b>Полдник</b>							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	7	8,6	44,5	291
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
<b>Итого</b>				<b>7,2</b>	<b>8,6</b>	<b>56,3</b>	<b>338</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	59	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,9	16	7,7	265
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	4,6	22,4	152
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,4	1,7	30	153
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,3	135
<b>Итого</b>				<b>30</b>	<b>23,2</b>	<b>104,1</b>	<b>756</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,1	4,8	20,6	150
<b>Итого</b>				<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>20,6</b>	<b>150</b>
<b>Всего</b>				<b>121,3</b>	<b>108,9</b>	<b>405,1</b>	<b>3171</b>

Осокина С.С.

*Рубкевич Е.А.*



