

Согласовано

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

МЕНЮ
 8 ноября 2022 г.
 7-11 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
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25,3	12,9	25,1	339
1994	630.,ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	1,6	1	15	76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
Итого				29,9	23,3	60,2	592
II Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	10,7	2,1	162
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				13,8	12,3	46,6	372
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,6	4,7	12,6	117
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	240	9,1	9,6	24,8	236
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	17,8	77
Итого				18,5	16,1	98,4	627
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,7	7,6	43,2	275
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				6,9	7,6	55	322
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	7,1	6,6	95
2008	331	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	230	13	12,9	50,4	389
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22,2	96
Итого				20,6	21,7	111	729
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	170	4,6	4,2	18,3	134
Итого				4,6	4,2	18,3	134
Всего				94,3	85,2	389,5	2776

Осокина С.С.

Согласовано

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

МЕНЮ
 8 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	190	31,3	15,6	32,4	423
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	1,8	1,1	16,9	85
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,8	2,3	40,1	204
Итого				39	27,3	89,5	787
II Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,7	2,1	196
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				13,8	15,3	48,9	415
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	6,6	15,6	156
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	280	11,9	12,2	30	290
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,5	104
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	61	4	0,7	26,6	115
Итого				24,4	20,8	117,7	767
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,5	8,1	43,4	279
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				6,7	8,1	57,5	335
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,6	11,2	10,1	148
2008	331	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	230	12,7	12,6	50,2	383
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,4	1,7	30,1	153
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,8	31,1	134
Итого				23,6	26,3	135,6	874
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5,1	4,7	20,2	148
Итого				5,1	4,7	20,2	148
Всего				112,6	102,5	469,4	3326

Осокина С.С.
 Рубкевич Е.А.