

Согласовано

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

МЕНЮ

18 октября 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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29,2	16,8	27,1	404
1994	630.,ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,9	2	17,2	99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,4	104
Итого				35,2	28,2	64,8	682
II Завтрак							
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	40	3	1,1	20,4	104
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	62
Итого				7,8	4,6	45,2	263
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	36	0,3		0,5	4
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	7,2	9,2	9,9	163
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15	13,6	16,7	261
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3	4,4	23,5	151
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,4	104
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	21,7	94
Итого				32,1	28,9	115	867
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,4	9,6	54,1	346
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				8,6	9,6	65,9	393
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	92	12,1	20,1		229
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,5	4,7	20,8	146
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,7		26,8	108
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,4	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	21,7	94
Итого				22,6	26,5	89,7	681
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5,1	4,7	20,3	148
Итого				5,1	4,7	20,3	148
Всего				111,4	102,5	400,9	3034

Ваня Овчинникова

Рубин

Кузнецова А.

Согласовано

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

МЕНЮ

18 октября 2022 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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	33,5	22,8	31,8	505
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	3,3	2,2	19,6	112
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	2,3	40,8	208
Итого				42,9	35,6	92,3	900
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	62
Итого				8,5	4,9	52,6	298
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	36	0,3		0,5	4
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,7	10,4	12,1	187
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,7	15,2	18,5	289
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	3,6	5,3	28	180
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,6	156
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,2	0,9	34,6	150
Итого				38,3	33,5	149,1	1066
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	9,8	54,2	348
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				8,2	9,8	68,3	404
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	92	12,1	20,1		229
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,2	5,6	24,6	173
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7		28,1	114
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,6	156
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,5	0,8	30,3	131
Итого				26	28,2	113,6	803
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5,1	4,7	20,3	148
Итого				5,1	4,7	20,3	148
Всего				129	116,7	496,2	3619

Вед. Овехина Е.Е. Руб. Кузнецова И.А.

