

Согласовано

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

МЕНЮ

27 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							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	3,4	32,7	188
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,3	2,3	17,2	103
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	79	5,9	2,3	40,8	208
Итого				16,1	16,3	90,8	574
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/40	7,7	7,1	20,4	177
2008	442	СОК	195				
Итого				7,7	7,1	20,4	177
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	90	1,1	6,1	6	83
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,2	6,2	19,2	167
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2006	422	ТЕФТЕЛИ	110	10,4	12,8	23,8	258
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,7	97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,8	129
Итого				29,4	33,1	171,5	1111
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5,5	2,6	42,9	215
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,9	52
Итого				5,7	2,6	55,8	267
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	15,9	7,9	264
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	3,6	5,3	28	180
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7		27,9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,6	156
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,8	129
Итого				31,1	27,9	127,7	896
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	192	5,2	4,8	20,8	153
Итого				5,2	4,8	20,8	153
Всего				95,2	91,8	487	3178

Осокина С.С.

Согласовано

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

МЕНЮ

27 октября 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	3	29,2	169
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,1	2,1	19,3	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
Итого				12,2	14,6	69	457
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/40	7,5	6,9	20,4	174
2008	442	СОК	195				
Итого				7,5	6,9	20,4	174
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50	0,7	3	3,4	43
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	5,4	15,4	141
2006	422	ТЕФТЕЛИ	110	10,5	12,8	24,1	260
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,3	4,3	33,8	192
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,4	87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17	74
Итого				25,1	27,4	135,5	901
Полдник							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	4,8	5,5	39,4	231
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,7	47
Итого				5	5,5	51,1	278
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	15,9	7,9	264
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3	4,4	23,6	151
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,7		25,9	105
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,3	92
Итого				27,7	26,3	102,6	770
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	192	5,2	4,8	20,8	153
Итого				5,2	4,8	20,8	153
Всего				82,7	85,5	399,4	2733

Осокина С.С.

Е.А. Рубкевич

