

Согласовано

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

МЕНЮ

4 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	35	23,2	31,5	515
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	3,1	2	18,8	107
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	79	5,9	2,3	40,6	207
Итого				44,1	35,8	91	904
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1		0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13,6	54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,4	130
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	62
Итого				8,5	4,9	52	296
Обед							
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,8	9,2	11,9	186
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,5	14,9	17,2	281
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	3,6	5,3	28,3	181
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	1,8	3,8	43
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		24,2	98
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,5	156
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4,9	0,9	32,9	142
Итого				39,4	33,8	148,8	1087
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,9	9,3	53,8	347
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,6	54
Итого				8,1	9,8	67,4	401
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	90	12,3	20,4		232
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,2	5,6	24,8	174
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,5	156
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,8	124
Итого				25,9	28,5	99,5	750
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,5	5	21,8	160
Итого				5,5	5	21,8	160
Всего				131,5	117,8	480,5	3598

Ветт Овокина СС
 Бунтеева СС

Согласовано

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

МЕНЮ

4 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170/6	30	17,1	26,9	411
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,7	1,1	16,4	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	79	5,9	2,3	40,6	207
Итого				38,7	29,5	84	787
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,3	46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				7,8	4,6	44,6	261
Обед							
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	7,1	7,4	9,6	148
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13	11,9	13,8	224
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	4,8	25,3	162
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	1,3	4	43
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		21,8	88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,6	89
Итого				30,6	27,6	115,4	858
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,2	9,4	54	343
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,3	46
Итого				8,4	9,4	65,3	389
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	90	12,3	20,4		232
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	4,9	22,3	156
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/15	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,6	89
Итого				22,9	27,1	78,6	645
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,5	5	21,8	160
Итого				5,5	5	21,8	160
Всего				113,9	103,1	409,7	3100

От Дюкина Е.Е.

