

Согласовано

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

МЕНЮ

25 октября 2023 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	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,3	3,5	31,3	187
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,1	120
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				13,1	15	67,9	461
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	111	0,4	0,4	10,8	52
Итого				1,5	1,9	22	115
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,6	5,5	2,5	63
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,3	4,8	9,8	108
2022	201	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/30	9,4	14,4	13	225
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,9	36,8	210
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				22,1	31	117,4	851
Полдник							
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	8,8	12,4	1,9	176
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				11,3	13,3	29,1	302
Ужин 1							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,8	5,1	6,1	71
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	240	14,6	16	25,6	314
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				21,2	22,6	80,9	606
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				74,6	88,8	338,9	2493

Рубкевич Е.А.

Витникова Т.А.

Согласовано



директор

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

25 октября 2023 г.

12-18 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,4	4,1	35,6	212
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	17	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				16,3	16,4	83,5	546
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	200				
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				2,3	2,9	29,4	156
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,6	5,5	2,5	63
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,4	6	12	134
2022	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/30	12,6	10,5	17,9	224
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				27,1	29	131,2	913
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	9,1	12,6	1,9	178
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				11,6	13,5	29,1	304
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	8,8	10,7	125
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	280	16,8	18,4	29,8	362
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				27,5	29,7	113,9	824
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				90,2	96,5	408,7	2901

Вет. Покина Е.Е.

Рубкевич Е.А.