

Согласовано

директор

ГБОУ СОШ № 1
Рыбинская школа-интернат № 1
Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**

17 января 2023 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	210	36	22,1	33,4	515
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				43,2	33,8	81,3	841
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	39	4	3	0,2	49
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				6,9	4,3	39,1	231
Обед							
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7	7,8	11,9	164
2006	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/30	12,6	10,5	17,9	224
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5	26,6	170
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				28,1	24,9	112,6	808
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,4	8,2	43,2	279
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				6,6	8,2	55	326
Ужин 1							
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17	16	7,9	266
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	4,6	22,4	152
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				30,1	23,1	104,6	759
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				120,3	99,3	414,2	3123

Осокина

Осокина С.С.

Кузнецова

Кузнецова Т.А.

Согласовано



МЕНЮ

17 января 2023 г.

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	170	29,2	15	25,8	380
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,5	1,7	16,6	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				34,1	25,9	57,9	626
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	4,3	3,2	0,3	52
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,9	52
Итого				7,2	4,5	38,4	230
Обед							
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,7	6,4	9,6	133
2006	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/30	9,2	14,2	13,2	223
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22,1	142
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				22,9	26,3	101,2	748
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,6	7,6	43	275
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				6,8	7,6	54,8	322
Ужин 1							
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,3	14,4	7,2	239
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,3	3,5	19,8	129
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	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				23,7	19,3	71,8	570
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				100,1	88,6	345,7	2654

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Курникова Т.А.

