

Рос. **Согласовано** о **о**
 Департамент образования Ярославской области
 государственное общеобразовательное
 учреждение Ярославской области
 «Рыбинская школа-интернат № 1» директор
 ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 1»
 ул. Илья Ильича дом 21
 Тел. (4872) 20-03-12 Рубкевич Е.А./

от _____ № _____ от _____

МЕНЮ

18 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
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	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,4	6	11,9	134
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,2	8,1	14,1	173
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				26,1	21,1	124,8	799
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				89,2	88,6	402,3	2787

Вед. Овчинникова В.В.

Кухонный персонал

Согласовано

Департамент образования Ярославской области
государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Рыбинская школа-интернат № 1»
ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"
Улицы Горького д. 20-03-72
Рыбинск

директор
И. Рубкевич Е.А./

от _____ № _____
от _____

МЕНЮ

18 января 2023 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,3	3,5	31,3	187
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,2	21	117
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12,9	14,9	67,8	458
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				1,5	1,9	22	115
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,3	4,8	9,8	108
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	10,8	7,7	12,6	159
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				22,9	18,8	114,5	722
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	9	12,6	1,9	178
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				11,5	13,5	29,1	304
Ужин 1							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	5,1	6,1	71
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	240	14,7	16,1	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	22,7	80,9	606
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				75,4	76,8	335,9	2363

Директор Овочкина Е.С. Подпись Кутянова Т.А.

