

Согласовано



директор

ГБОУ ЯО" Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

19 января 2023 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	26,4	13,5	39,7	408
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>31,9</b>	<b>24,4</b>	<b>75,3</b>	<b>671</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>7,2</b>	<b>6,9</b>	<b>27,2</b>	<b>200</b>
<b>Обед</b>							
2006	114,135	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,1	4,5	10,3	110
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14	12,9	15,6	244
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,9	32,7	190
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>28,5</b>	<b>22,9</b>	<b>114,8</b>	<b>794</b>
<b>Полдник</b>							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,8	3,7	43,2	235
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
<b>Итого</b>				<b>7,4</b>	<b>4,1</b>	<b>65,8</b>	<b>334</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	11	9,1	9	176
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,3	14	106
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
<b>Итого</b>				<b>19,5</b>	<b>13,8</b>	<b>67,8</b>	<b>484</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>99,9</b>	<b>77,1</b>	<b>372,5</b>	<b>2641</b>

Осокина С.С

Согласовано



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

# МЕНЮ

19 января 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	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,1	14,7	43,9	449
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
<b>Итого</b>				<b>36,8</b>	<b>26,4</b>	<b>94,9</b>	<b>790</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>8,4</b>	<b>8,4</b>	<b>27,2</b>	<b>218</b>
<b>Обед</b>							
2006	114,135	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,6	5,9	12,8	140
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,5	14,1	17,4	270
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	39,3	228
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>32,6</b>	<b>26,3</b>	<b>125,6</b>	<b>887</b>
<b>Полдник</b>							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,7	3,6	42,8	233
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
<b>Итого</b>				<b>7,3</b>	<b>4</b>	<b>66,3</b>	<b>336</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	12,4	10,1	10	195
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	4,6	16,8	135
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
<b>Итого</b>				<b>25,8</b>	<b>17,2</b>	<b>101,1</b>	<b>671</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>116,3</b>	<b>87,3</b>	<b>436,7</b>	<b>3060</b>

*Dem*

Осокина С.С.

*А. Думнева е.е.*



