

Согласовано

директор

ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"  
/Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**  
24 января 2023 г.

12-18 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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	36	17,3	33,1	463
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
<b>Итого</b>				<b>43,2</b>	<b>29</b>	<b>81</b>	<b>789</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,7	2	195
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
<b>Итого</b>				<b>12,9</b>	<b>15</b>	<b>28,2</b>	<b>326</b>
<b>Обед</b>							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	6,3	15,7	152
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	230/50	16,2	15,6	27,9	336
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	23	93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>26</b>	<b>23,4</b>	<b>99,6</b>	<b>736</b>
<b>Полдник</b>							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,3	8,1	43,3	278
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
<b>Итого</b>				<b>6,5</b>	<b>8,1</b>	<b>55,1</b>	<b>325</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,6	11,2	10,1	147
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	12,7	12,6	50,2	383
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>23,6</b>	<b>26,3</b>	<b>134,6</b>	<b>871</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>117,6</b>	<b>106,8</b>	<b>420,1</b>	<b>3205</b>

*Ветт*

Осокина С.С.

*Руб*

Куршова ТА

Согласовано



## МЕНЮ

24 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
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29,1	14,4	25,8	374
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	16,8	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>34,1</b>	<b>25,3</b>	<b>58,1</b>	<b>622</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	8,8	9,5	1,9	145
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,7	52
<b>Итого</b>				<b>11,5</b>	<b>10,8</b>	<b>28</b>	<b>276</b>
<b>Обед</b>							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,7	4,9	12,7	121
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	200/40	13,9	13,5	24,3	292
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	23	93
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>22,6</b>	<b>19,9</b>	<b>93</b>	<b>661</b>
<b>Полдник</b>							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,6	7,5	43,2	275
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
<b>Итого</b>				<b>6,8</b>	<b>7,5</b>	<b>55</b>	<b>322</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	7,2	6,6	96
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	12,7	12,6	50,4	384
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</b>	<b>21,2</b>	<b>101,8</b>	<b>682</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>99,4</b>	<b>89,7</b>	<b>357,5</b>	<b>2721</b>

Осокина С.С.

