

Согласовано

директор
 ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"

Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

26 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							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	3,7	33,8	196
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	17	101
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,1	14,7	43,9	448
Итого				44,2	30,6	125,6	977
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	55	8,1	8,3	15,4	170
2008	442	СОК	200				
Итого				8,1	8,3	15,4	170
Обед							
2003	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,2	6,3	19,2	168
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	9,9	12,2	20,6	239
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
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
Итого				24,5	25,7	139,4	903
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5,5	2,6	43,5	217
2006	644	МОЛОКО КИГЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				11,5	7	64,4	371
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	1,8	8,4	7	107
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17	16	7,9	266
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5	26,6	170
2008	627	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				31,5	31,9	114,9	880
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				125,2	108,5	481,3	3459

Вотт Сожкина СС

Ю. Буричева СС

Согласовано

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

МЕНЮ

26 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
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,4	3,3	30,3	177
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12,1	14,8	66,9	449
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	7,2	6,9	17,1	161
2008	442	СОК	200				
Итого				7,2	6,9	17,1	161
Обед							
2003	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4	5	15,2	134
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	9,4	11,5	17,4	219
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,6	36,2	205
2008	394	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	22,7	92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				22	22,6	124,5	805
Полдник							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5,1	5,8	40,8	239
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	57
Итого				11,2	10,3	62,7	398
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	1	5	4,2	64
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,7	12,9	6,4	213
2003	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22,1	142
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2003		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2003		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				22,7	23,4	77,5	621
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				80,6	83	370,3	2592

Осокина С.С.

