

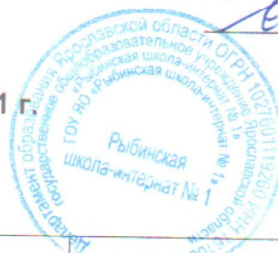
Согласовано

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

МЕНЮ

2 сентября 2021 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	28,2	20	42	494
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,3	120
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	76	5,7	2,2	38,8	198
Итого				37,4	32,8	102,2	887
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2008		БАНАН	166	2,5	0,8	34,9	160
Итого				5,5	4,7	64,7	327
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,3		0,9	5
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,4	6,7	15,7	162
2006	53	ГУЛЯШ	130	14,5	14,3	4,6	219
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,7	36,5	208
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,9	78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,5	93
Итого				31	27,6	117,5	864
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	5,6	5,5	45,6	259
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
Итого				5,8	5,5	58,3	310
Ужин 1							
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	5,3	14,4	6,9	186
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,4	14,4	6,8	238
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3	4	23,8	148
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,5	93
Итого				29,9	34,5	91,1	815
Ужин 2							
2010	645	"СНЕЖОК"	214	5,8	5,4	23,2	170
Итого				5,8	5,4	23,2	170
Всего				115,4	110,5	457	3373

Овехина Е.С. в.с.

Буткевич Е.А.

Согласовано

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

МЕНЮ

2 сентября 2021 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	240	33,1	23,6	48,4	576
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	210	3,9	2,6	19,2	116
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94	7,1	2,7	48,5	247
Итого				44,2	37,2	116,2	1014
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2008		БАНАН	166	2,5	0,8	34,9	160
Итого				5,5	4,7	64,7	327
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,3		0,9	5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,6	6,5	19,2	171
2006	53	ГУЛЯШ	130	14,3	14,3	4,5	218
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,7	43,8	250
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	21	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,3	124
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	78	5,2	0,9	34,4	148
Итого				33,4	29	148,1	1002
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	6,8	3	53,9	271
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				7	3	68	327
Ужин 1							
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	120	5,5	16,4	8,1	210
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,4	14,4	6,8	238
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4	5,4	31,2	195
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	30,1	130
Итого				32,4	38,1	109,7	928
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	214	5,8	5,4	23,1	169
Итого				5,8	5,4	23,1	169
Всего				128,3	117,4	529,8	3767

Резкина В. В.

Бунтеева С. Е.

