

Согласовано

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

МЕНЮ

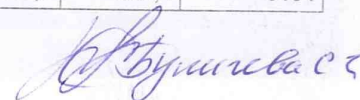
16 сентября 2021 г.

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	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	27,1	17,1	23,9	388
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,3	21,2	120
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	2	36	184
Итого				36	29,7	81,2	767
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/40	6,7	6,8	14	145
2008	442	СОК	185				
2008		БАНАН	186	2,8	0,9	39	178
Итого				9,5	7,7	53	323
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,5	0,1	1,3	7
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	7,4	7,1	15,3	168
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	19,8	15,6	18,4	311
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	16,9	70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,5	19	82
Итого				33,3	24,5	88,9	730
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	110	6,1	5,8	46,9	268
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
Итого				6,3	5,8	59,6	319
Ужин 1							
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	5,3	12,5	6,6	167
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	18,8	14,4	7	258
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	3,8	22,3	139
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,5	19	82
Итого				32,6	32,2	85,6	789
Ужин 2							
2010	645	"СНЕЖОК"	223	6	5,6	24,1	176
Итого				6	5,6	24,1	176
Всего				123,7	105,5	392,4	3104



Осокина С.С.



МЕНЮ
 16 сентября 2021 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	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	32,2	20,3	28,6	463
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	2,6	19	115
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	88	6,6	2,5	45,1	230
Итого				42,7	33,7	92,8	883
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/44	8	7,2	22,5	188
2008	442	СОК	185				
2008		БАНАН	185	2,8	0,9	38,9	178
Итого				10,8	8,1	61,4	366
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,5	0,1	1,3	7
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	6,9	19,1	177
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	19,9	15,1	18,4	312
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,7	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,3	1,3	22,5	115
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,6	0,8	30,3	131
Итого				35	24,4	110,3	819
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	110	6,1	6,1	46,8	270
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				6,3	6,1	60,9	326
Ужин 1							
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	120	5,5	16,4	7,9	208
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	18,8	16,2	7	275
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	35	2,6	1	18	92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	26,6	115
Итого				35,1	39,7	104,8	941
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	222	6	5,6	24	176
Итого				6	5,6	24	176
Всего				135,9	117,6	454,2	3511

Осокина С.С. Осокина С.С.

Рубкевич Е.А. Рубкевич Е.А.

