

Согласовано

директор
 ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"

Савич Е. А.

МЕНЮ

10 октября 2024 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	26,2	13,4	39,7	406
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				31,7	24,3	75,3	669
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
Итого				9,1	7,6	44,8	287
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,5	5,1	2,1	58
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,3	4,8	9,8	107
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,4	10	12,6	185
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,9	36,8	210
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3	29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				24,1	27,6	97,3	744
Полдник							
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	80	6,9	8,8	24,9	216
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,1	119
Итого				10,3	11,1	46	335
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,4	6,1	97
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	11,1	9,2	9	177
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,9	3,7	15,8	119
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
Итого				21,3	21,7	75,7	595
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				101,9	97,3	360,7	2788

Савич Е. А.

Савич Е. А.