

Согласовано

ГОУ Я



директор

школы-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

23 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	170	23,4	17,3	37,1	427
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,2	1,7	24,4	127
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	73	5,4	2,1	37,3	190
Итого				32,1	29,4	98,9	819
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4		92
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	1,1	18,7	95
Итого				8,5	8,5	18,7	187
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	70	0,8	2,2	4,2	41
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,9	4,8	10,5	112
2020	63	БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	10,1	7,4	13,2	168
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4	32,9	192
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	2,1	3,1	37
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	16,6	69
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	1,1	18,7	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				26,8	22,4	121,2	809
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,5	4,6	53,2	290
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
2008		ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого				9,5	5,4	85,5	435
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	79	10,4	17,4		198
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4	4,4	16,1	129
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	1,1	18,7	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				20,6	23,5	69,5	568
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	194	3,9	2,9	5,8	93
Итого				3,9	2,9	5,8	93
Всего				101,4	92,1	399,6	2911

Вити Овокина сс

Рубкевич Е.А.

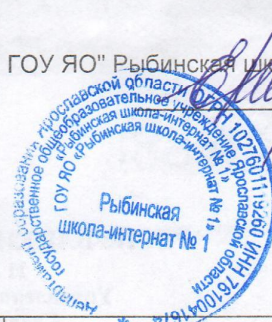
Согласовано

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

МЕНЮ

23 сентября 2021 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ 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	200/10	29,2	21	44	517
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,6	2	27,1	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	91	6,8	2,6	46,6	238
Итого				39,7	33,9	117,8	971
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4		92
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,3	119
Итого				9,2	8,7	23,3	211
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,2	10,1	6,1	119
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,9	5,9	13	140
2020	63	БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	11,9	8,9	14,2	196
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,3	229
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,1	48
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,2	75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,3	119
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	35,2	152
Итого				33,8	35,8	152,4	1078
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,4	4,6	53,6	291
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого				9,4	5,4	87,3	441
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	79	10,4	17,4		198
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,4	8,9	21,6	185
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13,1	52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,3	119
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				24	28,4	88,8	687
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	194	3,9	2,9	5,8	93
Итого				3,9	2,9	5,8	93
Всего				120	115,1	475,4	3481

Рубкевич Е.А.

Рубкевич Е.А.

