

Согласовано

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

МЕНЮ

28 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	180	30,3	18,8	25,5	427
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180/15	1,6	1	15,2	76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,5	201
Итого				37,8	30,3	80,3	779
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
2006		БАНАН	140	2,1	0,7	29,4	134
Итого				9,1	4,8	49,4	285
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	1,6	1,5	24
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,9	7,4	9,5	148
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	12,1	7,9	6,6	151
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22,7	144
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		16,8	69
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,6	21	91
Итого				28,7	22,7	97,9	728
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,2	5	53,8	296
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	166	0,7	0,7	16,3	78
Итого				9,1	5,7	82,8	425
Ужин 1							
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	97	12,8	21,3		242
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4	32,8	191
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,6	21	91
Итого				24,8	27	89	689
Ужин 2							
2010	645	"СНЕЖОК"	218	5,9	5,5	23,6	173
Итого				5,9	5,5	23,6	173

Согласовано

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

МЕНЮ
28 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	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210/5	36,9	22,7	31,1	519
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	1,8	1,1	16,9	85
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	96	7,2	2,8	49,4	252
Итого				46	34,9	97,5	931
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
2006		БАНАН	140	2,1	0,7	29,4	134
Итого				9,8	5,1	54,3	310
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,7	4,1	2,1	50
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/21/11	7,6	8,6	11,7	174
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/6	15,2	14,6	8,3	229
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4,1	5,8	31,7	202
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		18,7	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	76	5	0,9	33,5	145
Итого				36,5	35,4	130,7	1003
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,9	5	54	295
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	16,3	78
Итого				8,8	5,7	84,4	429
Ужин 1							
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	94	12,4	20,6		234
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,5	230
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,3	127
Итого				26,8	27,3	104	756
Ужин 2							
2008		"СНЕЖОК"	218	5,9	5,4	23,5	172
Итого				5,9	5,4	23,5	172
Всего				133,8	113,8	494,4	3601

Вед. Овочкина С.С.

Рубкевич Е.А.