

Согласовано

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

МЕНЮ
 30 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	190/10	29,6	19,8	38,4	485
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,4	21,3	121
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	2,3	41	209
Итого				39,2	32,8	100,8	890
II Завтрак							
2008	442	СОК	182				
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/50	8,4	7,3	25,6	204
Итого				8,4	7,3	25,6	204
Обед							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	8,7	6,7	109
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	7,6	7,7	15,5	178
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	19,8	14,9	18,4	311
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,3	0,6	22,3	96
Итого				35,1	33,3	106,6	893
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	110	6,2	6,5	50,5	287
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
Итого				6,4	6,5	63,2	338
Ужин 1							
2006	53	ГУЛЯШ	130	14,5	14,7	4,5	222
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	4,5	26,7	167
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,3	0,6	22,3	96
Итого				24,4	21	86,7	641
Ужин 2							
2010	645	"СНЕЖОК"	234	6,3	5,9	25,3	185
Итого				6,3	5,9	25,3	185
Всего				119,8	106,8	408,2	3151

Осокина

Осокина С.С

Рубкевичева С.Э

