

Согласовано

директор

Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

7 сентября 2024 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ 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	26,2	16,8	22,9	376
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180/15	1,4	0,9	15,6	76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,9	2,3	40,2	205
Итого				33,6	28,3	78,8	732
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	186				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	103
Итого				7	4,1	20,3	153
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	28	0,3		0,7	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,1	6,1	13,8	144
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,2	12,5	19,2	272
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22,7	144
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	1,8	3,6	42
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	19,2	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,3	83
Итого				32,4	26,3	118,6	871
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	4,9	53,9	295
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	225	0,7	0,7	16,7	79
Итого				8,9	5,6	83,3	425
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	92	12,2	20,3		230
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	190	3,9	8,7	20,4	189
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/13	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,3	83
Итого				22,6	30,6	75,2	669
Ужин 2							
2008		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,1	92
2008		ЙОГУРТ	191	3,8	2,9	5,7	92
Итого				4,5	3,8	25,8	184

С.С. Обокнина
 10/09/2024

Согласовано

директор

ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"
Рубкевич Е.А./МЕНЮ
7 сентября 2021

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	190	31,4	20,1	27,6	449
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	1,7	1,1	16,7	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	98	7,3	2,8	50,2	256
Итого				40,5	32,3	94,6	863
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	186				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
2008		БАНАН	252	3,8	1,3	53	242
Итого				11,6	5,7	78,3	420
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	28	0,3		0,7	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,5	6,7	17,2	166
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,6	14,1	17,7	271
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4,1	5,8	31,8	202
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	1,8	3,8	43
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	21,3	88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,9	133
Итого				34,9	30,8	148,5	1035
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	4,9	54	295
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	165	0,7	0,7	16,3	78
Итого				8,9	5,6	84,4	429
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	92	12,2	20,3		230
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	230	4,7	10,6	24,9	229
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/15	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	61	4,1	0,7	27	117
Итого				25,4	33	92,4	768
Ужин 2							
2008		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,1	92
2008		ЙОГУРТ	192	3,8	2,9	5,7	92
Итого				4,5	3,8	25,8	184

С.С. Дубокина с.с.
И.В. Биттлева с.с.