

Согласовано

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

МЕНЮ

12 апреля 2022 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
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25,4	13	22,1	329
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,4	1,6	15,7	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
Итого				30,8	24	57,8	592
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				7,7	4,6	42,8	252
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5	6,9	13,7	141
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	230	9,9	10,6	24	244
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	24,7	101
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	91
Итого				21,5	19,4	104,2	682
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,3	9,5	54,1	344
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
Итого				8,5	9,5	65,3	389
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1,5	11,2	9,2	143
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	45	5,8	9,7		110
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,9	3,6	30,3	177
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,8		17,4	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	91
Итого				19,1	26,2	98	694
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	175	4,7	4,4	18,9	139
Итого				4,7	4,4	18,9	139
Всего				92,3	88,1	387	2748

Вен Овокина с е

Согласовано

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

МЕНЮ

12 апреля 2022 г.

12-18 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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	30,4	15	27,8	394
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	2,7	1,7	17,7	98
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,8	203
Итого				39	27,2	85,4	770
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,1	49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				7,7	4,6	44,9	261
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,5	8,1	17	168
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	280	11,9	12,9	28,9	294
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	24,1	97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	127
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,6	128
Итого				25,8	23,3	125,1	818
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	9,8	53,9	347
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,3	53
Итого				8,2	9,8	67,2	400
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	1,9	15,2	12,6	195
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	45	5,8	9,7		110
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,1	5,5	37,2	227
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,8		17,7	73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,6	128
Итого				21,9	32,3	117	834
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	175	4,7	4,4	18,9	139
Итого				4,7	4,4	18,9	139
Всего				107,3	101,6	458,5	3222

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Рубкевич Е.А.

