

Согласовано

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

МЕНЮ

14 апреля 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	28,6	14,5	42	436
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,5	18,1	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	79	5,9	2,3	40,4	206
Итого				38,3	27,6	100,6	828
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/49	8,4	7,3	25,3	202
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,7	43
Итого				8,6	7,3	36	245
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	90	1,2	9,1	5,5	108
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,2	8,2	19,3	180
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	21,2	15,9	17,4	321
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	24,3	99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,3	155
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	78	5,2	0,9	34,5	149
Итого				37,4	36	131,3	1012
Полдник							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	6,3	7,2	49,5	294
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,3	53
2008		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,8	62
Итого				7	7,7	75,6	409
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	44	0,8	3,8	3,1	48
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,3	12,8	6,3	210
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	5,6	29,6	189
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,1	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,2	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,5	0,8	30,1	130
Итого				25,6	24,1	100,4	725
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	175	4,6	4,3	18,5	136
Итого				4,6	4,3	18,5	136
Всего				121,5	107	462,4	3355

Осокина С.С.

Клименова И.И.

Согласовано

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

МЕНЮ

14 апреля 2022 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
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	24,7	13,7	37,1	392
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	20,3	115
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,2	103
Итого				31,1	25,3	77,7	685
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/39	7,4	6,7	20,2	173
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		9,5	38
Итого				7,6	6,7	29,7	211
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,7	6	3,8	72
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,8	6,9	15,3	148
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	21,1	15,9	17,1	320
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22	89
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,2	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,5	93
Итого				33	30,7	99,9	825
Полдник							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	6,5	7,3	49,6	295
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,1	45
2008		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				7,2	7,8	73,5	401
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	45	0,8	3,8	3,1	48
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,3	12,8	6,3	210
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	4,8	25,1	161
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,1	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,2	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,5	93
Итого				23,7	23,1	87,3	660
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	170	4,6	4,3	18,5	136
Итого				4,6	4,3	18,5	136
Всего				107,2	97,9	386,6	2918

Осокина С.С.

