

Согласовано

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

# МЕНЮ

21 апреля 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160	22	11,3	35,4	349
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	1,6	19,3	104
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
<b>Итого</b>				<b>28</b>	<b>22,3</b>	<b>74,6</b>	<b>629</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
<b>Итого</b>				<b>7,8</b>	<b>7,1</b>	<b>31</b>	<b>220</b>
<b>Обед</b>							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,7	7,1	3,5	92
2006	114,135	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4	5,2	10,5	112
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	80	11,4	18,7	9,4	264
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5	3,6	30,7	178
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,3	31
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,2	91
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,6	21,8	94
<b>Итого</b>				<b>30</b>	<b>37,9</b>	<b>121,2</b>	<b>963</b>
<b>Полдник</b>							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,9	4,7	54	296
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>9,6</b>	<b>5,2</b>	<b>77,9</b>	<b>402</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	85	11,2	18,6		211
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	4,8	25,1	161
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,6	21,8	94
<b>Итого</b>				<b>20,8</b>	<b>25,1</b>	<b>77,9</b>	<b>612</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		СНЕЖОК	170	4,7	4,3	18,7	137
<b>Итого</b>				<b>4,7</b>	<b>4,3</b>	<b>18,7</b>	<b>137</b>
<b>Всего</b>				<b>100,9</b>	<b>101,9</b>	<b>401,3</b>	<b>2963</b>

*Вариант Овжинна ес*

*Е.А. Рубкевич*

Согласовано



# МЕНЮ

21 апреля 2022 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
			10	0,1	8,3	0,1	75
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)					427
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	190	27,5	13,9	41,9	116
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,3	1,8	21,3	202
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,6	
<b>Итого</b>				<b>36,7</b>	<b>26,2</b>	<b>102,9</b>	<b>820</b>
<b>II Завтрак</b>							
			20	4,7	6		74
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)					54
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,3	126
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	
<b>Итого</b>				<b>8,5</b>	<b>7,4</b>	<b>38,1</b>	<b>254</b>
<b>Обед</b>							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	80	3,6	10,9	5,3	138
2006	114,135	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,4	5,8	13	128
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,1	4,6	37	216
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	80	11,1	18,5	9,2	260
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,2	49
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	24,4	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	152
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	79	5,2	0,9	34,8	150
<b>Итого</b>				<b>35,4</b>	<b>46,2</b>	<b>156,6</b>	<b>1193</b>
<b>Полдник</b>							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,7	4,7	54	295
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,3	54
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>9,4</b>	<b>5,2</b>	<b>80</b>	<b>410</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	85	11,2	18,6		211
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	5,6	29,6	189
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,3	54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,6	0,8	30,5	132
<b>Итого</b>				<b>22,7</b>	<b>26,1</b>	<b>93,2</b>	<b>687</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		СНЕЖОК	170	4,7	4,3	18,7	137
<b>Итого</b>				<b>4,7</b>	<b>4,3</b>	<b>18,7</b>	<b>137</b>
<b>Всего</b>				<b>117,4</b>	<b>115,4</b>	<b>489,5</b>	<b>3501</b>

Д. С. Смирнов

Е. А. Рубкевич



