

Согласовано

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

МЕНЮ

7 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	23,6	12	37	371
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	1,7	20,2	109
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
Итого				29,7	23,1	77,2	656
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5,9		73
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
Итого				7,8	7	31,7	221
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,7	7,1	3,7	93
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,4	5,5	10,4	115
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,6	8,8	6,6	166
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5	3,6	30,7	179
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,1	30
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	22,9	93
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
Итого				30,3	28,2	118,9	870
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,2	4,4	53,6	289
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				8,9	4,9	78,2	397
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	0,9	4	3,5	52
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	80	10,9	18,2		207
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	4,8	25,1	161
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,9	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
Итого				21,3	28,7	81	658
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	188	5,1	4,7	20,3	149
Итого				5,1	4,7	20,3	149

Вен Оокина сс

Рс Кюмисова JA

Согласовано

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

МЕНЮ

7 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)					
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	23,6	12	37	371
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	3,1	1,7	20,2	109
Итого			39	2,9	1,1	19,9	101
				29,7	23,1	77,2	656
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)					
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	20	4,7	5,9		73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,2		11,8	47
Итого			39	2,9	1,1	19,9	101
				7,8	7	31,7	221
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,7	7,1	3,7	93
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,4	5,5	10,4	115
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,6	8,8	6,6	166
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5	3,6	30,7	179
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,1	30
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	22,9	93
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
Итого				30,3	28,2	118,9	870
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,2	4,4	53,6	289
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				8,9	4,9	78,2	397
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	0,9	4	3,5	52
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	80	10,9	18,2		207
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	4,8	25,1	161
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,9	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
Итого				21,3	28,7	81	658
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	188	5,1	4,7	20,3	149
Итого				5,1	4,7	20,3	149

Вед. Сокина С.В.