

Согласовано

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

МЕНЮ

16 декабря 2021 г.

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	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	30,1	21,3	44,1	524
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,5	18,9	113
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	97	7,3	2,8	50,1	255
Итого				41,1	34,9	113,2	967
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	27	6,3	8		99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25	128
2008	442	СОК	200				
Итого				10	9,4	25	227
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,2	10,1	6,5	121
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,9	5,7	12,9	134
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	11,8	9,1	7,4	173
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,3	229
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,2	49
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,5	104
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	78	5,1	0,9	34,3	148
Итого				33,7	35,8	154,1	1086
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,4	4,6	53,6	291
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	165	0,7	0,7	16,3	78
Итого				9,3	5,3	84	425
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	85	11,2	18,7		212
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,4	6	21	170
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2		26,5	103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25	128
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	30	130
Итого				25	26,9	102,5	743
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	223	6,2	5,6	10	126
Итого				6,2	5,6	10	126
Всего				125,3	117,9	488,8	3574

Дого Овожики се

Богородская ЭВ ЕМ

Согласовано

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

МЕНЮ

16 декабря 2021 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	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	23,8	17,4	37,2	431
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,2	21	117
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,8	2,3	40,1	204
Итого				32,8	30,2	98,4	827
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	27	6,3	8		99
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
Итого				9,2	9,1	20	201
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,8	6	3,8	73
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,5	4,9	10,4	115
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	9,9	7,6	6,2	145
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4	32,6	190
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,2	30
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,5	93
Итого				27,2	25,8	120,9	843
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,1	4,4	53,4	288
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	165	0,7	0,7	16,3	78
Итого				9	5,1	82,4	417
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	85	11,2	18,7		212
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,5	5,2	18,1	148
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	180	0,2		23,8	93
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,5	93
Итого				22	25,6	83,4	648
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	223	6,2	5,6	10	126
Итого				6,2	5,6	10	126
Всего				106,4	101,4	415,1	3062

Воспитатель Е.В. [подпись] Дир. Овочкина Е.Е.

