

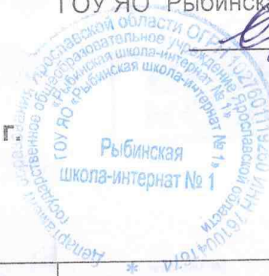
Согласовано

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

МЕНЮ

21 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	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	28,2	18,2	25,1	408
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,4	1,6	16,7	91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3	1,2	20,9	106
Итого				33,7	29,3	62,8	680
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3	1,2	20,9	106
2006		ФРУКТ	253	3,8	1,3	53,1	243
Итого				10,9	5,5	74,2	399
Обед							
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	27	0,2		0,7	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	6,1	6,9	12,8	153
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	260	12,2	12,6	26,4	283
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	18,1	74
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	51	3,8	1,5	26,1	133
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22,1	95
Итого				25,8	21,8	106,2	742
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,4	5,3	54	300
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	214	6	4,2	10,8	109
Итого				14,4	9,5	64,8	409
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1,5	11,1	8,4	140
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	105	13,8	23		261
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4	33	192
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	51	3,8	1,5	26,1	133
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,7	76
Итого				27,8	40,1	100,6	866
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	5,5	5,1	22,1	162
Итого				5,5	5,1	22,1	162
Всего				118,1	111,3	430,7	3258

Исх. № 10/2021 от 21.12.2021

Исполнитель: Рубкевич Е.А.

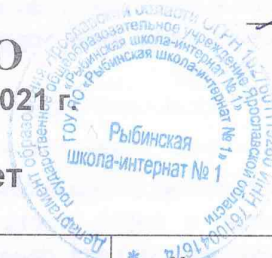
Согласовано

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

МЕНЮ

21 декабря 2021 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	* Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/6	34,1	21,7	30,5	493
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	2,7	1,7	18,6	101
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	81	6,1	2,4	41,8	213
Итого				43	34,1	91	882
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3	1,2	20,9	106
2006		ФРУКТ	253	3,8	1,3	53,1	243
Итого				10,9	5,5	74,2	399
Обед							
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	27	0,2		0,7	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	5,9	8	18,9	188
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	320	15,5	16	33,1	358
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	20,1	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	51	3,8	1,5	26,1	133
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,9	133
Итого				30,2	26,5	129,8	899
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,9	5	53,9	295
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	214	6	4,2	10,8	109
Итого				13,9	9,2	64,7	404
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	2	15,1	11,3	191
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	105	13,8	23		261
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,4	229
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3	1,2	20,9	106
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,9	133
Итого				30,5	44,9	117,9	984
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	5,5	5,1	22,1	162
Итого				5,5	5,1	22,1	162
Всего				134	125,3	499,7	3730

И.И. Лукина СВ

новикова СВ