

Согласовано

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

МЕНЮ

28 декабря 2021 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ 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	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	35,3	21,9	31	503
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	1,9	26,9	139
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	77	5,8	2,2	39,7	202
Итого				44,7	34,3	97,7	919
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	2,4	1,7	18,9	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
Итого				9,4	5,8	39	251
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	62	1,1	5,2	4,4	66
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	300	8,4	9,5	13,8	194
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,2	14,9	18,3	284
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	5,6	29,5	189
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	1,8	3,6	42
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,5	123
Итого				38,6	39,2	147,7	1124
Полдник							
2020	89	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	110	13,6	7,7	40	292
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				13,8	7,7	54,1	348
Ужин 1							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	75	0,6	0,1	1,2	9
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	260	18,1	19	21,8	361
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,5	123
Итого				26,1	21	85,5	650
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	230	6,4	6	25,8	189
Итого				6,4	6	25,8	189
Всего				139	114	449,8	3481

Вариант *Ларкина* *Е.Е.*

А.В. Трунцеева *02*

Согласовано

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

МЕНЮ

28 декабря 2021 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	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	29,9	18,8	26,3	428
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	24,2	125
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
Итого				36	29,9	70,5	729
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,1	1,4	16,2	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
Итого				9,1	5,5	36,3	237
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	45	0,8	3,7	3,1	47
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,2	7	9,2	139
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,5	13,3	16,4	255
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5	26,6	170
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	1,9	4	44
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,6	20,4	88
Итого				32,8	32,9	126,8	959
Полдник							
2020	89	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	110	13,4	7,7	39,6	288
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				13,6	7,7	52,3	339
Ужин 1							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	75	0,6	0,1	1,2	9
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	230	15,2	16,2	19,2	311
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	126
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,4	16,3	70
Итого				22	18,1	74,2	567
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	230	6,4	6	25,8	189
Итого				6,4	6	25,8	189
Всего				119,9	100,1	385,9	3020

Всего 3020 ккал

Е.А. Рубкевич

