

Согласовано

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

МЕНЮ

2 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	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	23,5	17,3	37,1	428
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,3	1,8	24,5	128
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
Итого				29,9	28,6	82,3	736
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2008	442	СОК	189				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
Итого				8,9	8,7	20,6	197
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	80	1,1	8,1	5,4	98
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,8	4,5	10,4	107
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	12,3	9,2	6,3	172
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4	32,6	190
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,2	31
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,5	18,6	80
Итого				29	29,1	120,4	878
Полдник							
2020	89	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	10,3	6	38	253
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	165	0,7	0,7	16,2	78
Итого				11,2	6,7	66,9	382
Ужин 1							
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14,2	14,3	7,2	232
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	4,6	16,8	136
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	180	0,2		25,4	98
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,5	0,6	23,2	100
Итого				25,1	20,7	93,2	671
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	203	4,1	3	6,1	98
Итого				4,1	3	6,1	98
Всего				108,2	96,8	389,5	2962

Ветр Сокина с е

Р. Булгаков с е

