

Согласовано



# МЕНЮ

7 декабря 2021 г.

7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	26,7	17	23	380
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	16,9	93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,7	105
<b>Итого</b>				<b>32,4</b>	<b>28,2</b>	<b>60,7</b>	<b>653</b>
<b>II Завтрак</b>							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,7	105
2006		БАНАН	152	2,3	0,8	31,9	146
<b>Итого</b>				<b>9,4</b>	<b>5</b>	<b>52,8</b>	<b>301</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5	6	12,7	138
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	250	10,5	11,4	26,2	263
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	19,2	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,7	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,7	89
<b>Итого</b>				<b>22</b>	<b>19,4</b>	<b>100</b>	<b>677</b>
<b>Полдник</b>							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,1	5	54	296
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	189	5,3	3,8	9,6	97
<b>Итого</b>				<b>13,4</b>	<b>8,8</b>	<b>63,6</b>	<b>393</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1,6	11,1	9	143
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	21,4	17	22,1	356
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,7	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,7	89
<b>Итого</b>				<b>29,8</b>	<b>29,9</b>	<b>87,9</b>	<b>757</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	193	5,2	4,8	20,8	152
<b>Итого</b>				<b>5,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,8</b>	<b>152</b>
<b>Всего</b>				<b>112,2</b>	<b>96,1</b>	<b>385,8</b>	<b>2933</b>

Осокина С.С.

Согласовано

директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"  
/Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**  
7 декабря 2021 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	31,7	20,1	27,4	452
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	2,8	1,9	18,8	104
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	2,3	41,3	211
<b>Итого</b>				<b>40,6</b>	<b>32,6</b>	<b>87,6</b>	<b>842</b>
<b>II Завтрак</b>							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,8	132
2006		БАНАН	152	2,3	0,8	32	146
<b>Итого</b>				<b>10,2</b>	<b>5,3</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,8	6,4	15,8	152
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	340	14,1	15,5	36	357
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	21,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,8	132
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,7	0,7	24,9	107
<b>Итого</b>				<b>26,8</b>	<b>24,3</b>	<b>124,3</b>	<b>838</b>
<b>Полдник</b>							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	5	54,1	295
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	189	5,3	3,8	9,6	97
<b>Итого</b>				<b>13,3</b>	<b>8,8</b>	<b>63,7</b>	<b>392</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	2,1	15,2	12,2	195
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	21,3	17	22,2	355
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,7	105
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	29	125
<b>Итого</b>				<b>31,4</b>	<b>34,2</b>	<b>99,5</b>	<b>844</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	193	5,2	4,8	20,8	152
<b>Итого</b>				<b>5,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,8</b>	<b>152</b>
<b>Всего</b>				<b>127,5</b>	<b>110</b>	<b>453,9</b>	<b>3396</b>

Осокина С.С.