

Согласовано

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

МЕНЮ

1 декабря 2022 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	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	30,2	15	40,3	443
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,3	1,8	20,5	112
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
Итого				35,8	26	76,1	708
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		56
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
Итого				5,9	5,4	27	181
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3,4	8,6	4,8	115
2006	114,135	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,2	5	10,5	117
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,2	13	15,5	246
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	3,9	33	191
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	22,9	93
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18	78
Итого				32,2	32	119,9	918
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7	3,9	43,2	237
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				7,7	4,4	67,7	345
Ужин 1							
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	11,2	9,3	9	178
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,3	13,7	105
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18	78
Итого				19,7	14	67,7	486
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	220	6,3	5,9	25,3	185
Итого				6,3	5,9	25,3	185
Всего				107,6	87,7	383,7	2823

Всего 2823 ккал

Согласовано

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



МЕНЮ
1 декабря 2022 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	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	220	33,2	16,5	44,6	487
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,3	1,8	20,5	112
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,4	155
Итого				41	28,3	95,6	829
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
Итого				8,3	8,4	27	217
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,6	12,4	6,9	164
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,7	6,4	13	148
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,5	14,2	17,2	269
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	39,4	229
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18	78
Итого				37,3	39,3	132,8	1060
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,5	3,6	42,7	230
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				7,2	4,1	68,1	342
Ужин 1							
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	12,4	10,1	10	197
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	4,6	16,9	135
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,4	155
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,7	0,9	31,6	136
Итого				25,9	17,3	101,6	674
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	220	6,3	5,9	25,3	185
Итого				6,3	5,9	25,3	185
Всего				126	103,3	450,4	3307

Вит Овчина с.с.

Е.А. Рубкевич

