

Согласовано

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

МЕНЮ

15 февраля 2022 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	30,1	21,3	44,1	524
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	1,4	0,8	16,3	78
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	77	5,8	2,2	39,7	202
Итого				37,3	24,3	100,1	804
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
Итого				7,2	4,1	31,2	196
Обед							
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3		0,7	4
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,3	6,9	11,8	150
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,4	12,6	15,3	238
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	3,6	5,3	28	180
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,7	0,9	3,4	28
		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	68	4,5	0,8	30	129
Итого				32,7	27,9	138,8	955
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,9	4,9	54	295
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				8,1	4,9	68,1	351
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	49	6,5	10,8		122
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,2	9,1	21,7	201
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	30	129
Итого				18,8	21,8	86,9	617
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	165	4,4	4,1	17,8	130
Итого				4,4	4,1	17,8	130
Всего				108,5	87,1	442,9	3053

Дель Овочкина е е

Бумилева е е

Согласовано

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

МЕНЮ

15 февраля 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/8	24,6	17,7	37,1	437
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,3	1,6	17,2	93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
Итого				29,8	20,4	74,1	631
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,2	41
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
Итого				7,2	4,1	30,2	192
Обед							
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2		0,5	3
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,5	6,1	9,4	127
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,7	9,8	11,8	186
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3	4,4	23,6	151
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,7	0,9	3,3	27
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	49	3,2	0,6	21,4	93
Итого				27,2	23,2	117,1	803
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,2	5	54,2	298
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				8,4	5	66,9	349
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	49	6,5	10,8		122
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	8,1	19,5	181
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	126
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,1	74
Итого				17,2	20,8	76,8	567
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	165	4,4	4,1	17,8	130
Итого				4,4	4,1	17,8	130
Всего				94,2	77,6	382,9	2672

Вет. Овощина е е

Рубкевич е е

