

Согласовано

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

МЕНЮ

3 февраля 2022 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	190/8	27,8	19,1	37,8	467
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,2	1,7	24,4	127
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,7	106
Итого				34,1	30,3	83	775
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9		73
2008	442	СОК	205				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,7	106
Итого				7,6	7,1	20,7	179
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3,4	8,6	4,7	115
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,6	5,2	10,4	119
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,2	11,5	9	218
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4	33	192
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,5	32
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,1	0,1	22,9	93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,9	132
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	92
Итого				36,2	32,9	130,6	993
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,5	4,7	53,6	293
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ЯБЛОКО	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				9,4	5,4	83,5	427
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	90	11,9	19,8		225
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	4,6	16,1	133
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	180			5,1	20
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,9	132
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,9	73
Итого				22,4	26,4	64	583
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	240	6,5	6	26,1	191
Итого				6,5	6	26,1	191

Р. С. ...

Согласовано

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

МЕНЮ

3 февраля 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/10	34,6	23,2	44,9	566
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,6	2	27,1	141
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	81	6	2,3	41,4	211
Итого				44,3	35,8	113,5	993
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9		73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,7	106
2008	442	СОК	205				
Итого				7,6	7,1	20,7	179
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,7	13,6	7	176
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,9	5,8	12,9	137
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,9	12,1	8,5	224
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,5	230
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,2	49
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	25,5	104
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,9	132
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,6	128
Итого				40,7	42,4	152,1	1180
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	9,3	5,2	55,2	307
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				10,2	5,9	86,5	446
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	90	11,9	19,8		225
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,6	5,2	17,4	145
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200			5,7	23
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,7	106
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,6	128
Итого				23,9	27	73,4	627
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	240	6,5	6	26,1	191
Итого				6,5	6	26,1	191

Рубкевич Е.А.

Тимофеев Д.В.

