

Согласовано

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

МЕНЮ

8 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	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/6	34,6	21,8	32,1	503
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	1,6	1	18,2	88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	74	5,6	2,2	38,3	195
Итого				41,8	25	88,6	786
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	180				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
Итого				6,9	4,1	19,4	148
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5	6,1	15,6	148
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	280	13	13,9	30,4	315
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	28,2	115
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	47	3,5	1,4	24	122
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	61	4,1	0,7	27	117
Итого				25,8	22,3	125,2	817
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	5	55	300
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15,8	63
Итого				8,2	5	70,8	363
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1,4	11,1	8,8	141
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	85	10,9	18,2		207
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,1	4,6	37	216
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	61	4,1	0,7	27	117
Итого				26	35,7	107,4	843
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	155	4,2	3,9	16,8	123
Итого				4,2	3,9	16,8	123
Всего				112,9	96	428,2	3080

Осокина

Осокина С.С

Е.А.

Володаренко Е.В.

Согласовано

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

МЕНЮ

8 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							
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	28,2	18,1	26,4	414
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	18,6	101
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
Итого				33,6	20,9	64,2	613
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	180				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
Итого				6,9	4,1	19,4	148
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,3	5,2	12,5	124
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	230	10,6	11,1	25	257
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	25,6	104
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	47	3,5	1,4	24	122
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,3	83
Итого				21,5	18,4	106,4	690
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,1	5,1	54,5	300
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		14,2	57
Итого				8,3	5,1	68,7	357
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	8,1	6,3	102
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	80	10,9	18,2		207
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5	3,6	30,8	179
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	47	3,5	1,4	24	122
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	15,4	67
Итого				23,5	31,7	91,9	741
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	155	4,2	3,9	16,8	123
Итого				4,2	3,9	16,8	123
Всего				98	84,1	367,4	2672

Осокина С.С.

Осокина С.С.

В.М. Богородицкая 2 В

