

Согласовано

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

МЕНЮ

17 марта 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
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	5	18,2	143
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	1,7	19,5	106
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
Итого				10,7	16,1	57,7	425
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	22	5,1	6,4		79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008	442	СОК	175				
Итого				8	7,5	19,9	180
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,8	7,3	3,2	94
2006	114,135	СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,4	5,6	10,4	116
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,2	7,9	5,7	146
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,9	3,6	30,5	178
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,2	31
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,5	92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,6	20,4	88
Итого				29	27,7	115,8	846
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,3	4,4	53,2	288
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,3	46
		ЯБЛОКО	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				9,2	5,1	81,7	417
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	50	6,4	10,7		121
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	4,6	16,6	135
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	180			6,3	25
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,6	20,4	88
Итого				19,6	20,9	93	637
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	170	4,6	4,2	18,2	133
Итого				4,6	4,2	18,2	133

Всего

81,1 81,5 383 2.630

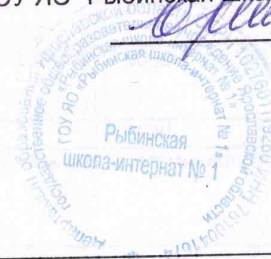
Согласовано

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

МЕНЮ

17 марта 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
			10	0,1	8,3	0,1	75
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)					
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	5	18,2	142
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,4	1,8	21,7	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	96	7,2	2,8	49,6	253
Итого				15,4	17,9	89,6	588
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	22	5,1	6,4		79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	127
2008	442	СОК	175				
Итого				8,7	7,8	24,8	206
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	80	3,8	11,2	5,1	141
2006	114,135	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,7	6,2	12,8	132
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,1	9,9	7,4	187
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,1	4,6	37,1	216
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,1	48
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	24,8	101
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,8	152
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	4,9	0,9	32,6	141
Итого				37,5	38,3	152,7	1118
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,4	4,5	53,1	289
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,5	54
		ЯБЛОКО	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				9,3	5,2	83,8	426
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	50	6,4	10,7		121
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,6	5,2	18,4	149
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200			7	28
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,5	123
Итого				21,2	21,7	103,6	689
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	170	4,6	4,2	18,2	133
Итого				4,6	4,2	18,2	133

Всего

367 45,1 472,7 3160

