

Согласовано

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

МЕНЮ

31 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							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	24,6	13,7	37,7	394
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	20,9	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	103
Итого				30,8	17,1	78,7	615
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/39	7,3	6,7	20,1	172
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,4	45
Итого				7,5	6,7	31,5	217
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,8	6	4	73
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,6	6,5	15,1	141
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	140/100	18,8	14,2	17,2	295
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		21,2	86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,1	91
Итого				30,6	28,4	98,7	789
Полдник							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	6,2	7,1	50,6	296
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,6	46
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				6,8	7,5	73	394
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	0,8	3,7	3	47
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12	11,1	5,5	186
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	4,8	25,1	161
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,8	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,1	91
Итого				22,3	21,3	85,6	631
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	195	5,3	4,9	21,3	156
Итого				5,3	4,9	21,3	156
Всего				103,3	85,9	388,8	2802

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Рубкевич Е.А.

Согласовано

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

МЕНЮ

31 марта 2022 г.

12-18 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	28,5	14,4	42,5	437
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,5	18,7	112
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,9	2,3	40,2	205
Итого				38,1	19,2	101,4	754
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/49	8,4	7,3	25,2	201
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,6	51
Итого				8,6	7,3	37,8	252
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	90	1,1	9,1	6,1	110
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,7	8	19,2	178
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	140/100	18,9	14,3	17,1	295
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		24,4	99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,2	154
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	77	5,1	0,9	33,8	146
Итого				35,5	34	130,8	982
Полдник							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	6,3	7,1	50,6	297
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,8	55
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				6,9	7,5	75,2	404
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	45	0,8	3,7	3	47
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12	11,1	5,5	186
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	5,6	29,6	189
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12	48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,6	128
Итого				24,1	22,3	99,8	701
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	195	5,3	4,9	21,3	156
Итого				5,3	4,9	21,3	156
Всего				118,5	95,2	466,3	3249

Peri

Осокина С.С.

Е.А. Рубкевич

