

Согласовано

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

МЕНЮ

11 ноября 2021 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	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	27,1	17,2	23,8	389
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,3	21	117
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	83	6,2	2,4	42,6	217
Итого				36,6	30,2	87,5	798
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/40	7,1	6,9	16,6	159
2008	442	СОК	186				
2008		БАНАН	208	3,1	1	43,8	200
Итого				10,2	7,9	60,4	359
Обед							
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	80	4,2	11,6	5	147
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6	6,5	15,1	158
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	230	16,3	18	44,4	404
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	19,2	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,1	1,2	21,3	109
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,2	83
Итого				32,7	38	124,2	980
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	6,5	5	32,1	203
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	183	0,7	0,7	18	86
Итого				7,4	5,7	62,8	340
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	1	5	4,2	64
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90/5	14,4	13,7	7,1	215
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	4,4	25,1	157
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2		24,7	96
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,1	1,2	21,3	109
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,2	83
Итого				24,8	24,8	101,6	724
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	194	5,2	4,9	21	154
Итого				5,2	4,9	21	154
Всего				116,9	111,5	457,5	3355

От *Овочкина Е.Е.*
Рубкевич Е.А.

Согласовано

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

МЕНЮ

11 ноября 2021 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ 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	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	32,1	20,3	28,6	463
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,4	18,7	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	104	7,8	3	53,3	272
Итого				43,6	34	100,7	921
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/52	8,6	7,5	26,6	210
2008	442	СОК	186				
2008		БАНАН	208	3,1	1	43,8	200
Итого				11,7	8,5	70,4	410
Обед							
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	4,5	13,6	6,4	173
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	6,4	19,2	169
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	250	17,8	19,6	48,2	440
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	21,3	88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	3,9	1,5	26,6	136
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,7	133
Итого				36,4	42,1	152,4	1139
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	6,4	4,9	32	202
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	166	0,7	0,7	16,4	78
Итого				7,3	5,6	62,5	336
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	1	5	4,2	64
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110/6	15,9	15,4	8,6	242
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4,2	5,6	32,7	205
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2		24,7	96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,1	1,2	21,3	109
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	61	4	0,7	26,9	116
Итого				28,4	27,9	118,4	832
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	194	5,2	4,9	21	154
Итого				5,2	4,9	21	154
Всего				132,6	123	525,4	3792

От *Е.А. Рубкевич*
Е.А. Рубкевич