

Согласовано

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

МЕНЮ

23 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	170	28,3	18,2	25,1	411
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2	1,3	16	84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	76	5,7	2,2	39,1	200
Итого				36,1	30	80,3	770
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	189				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
2006		БАНАН	190	2,9	1	40,2	184
Итого				9,9	5,1	60	334
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	28	0,3		0,7	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,2	6,6	12,9	149
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	260	12,7	13	26,8	290
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,9	78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	17,8	77
Итого				24	21,4	96,7	698
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,2	5	54,2	298
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,1	10,3	105
Итого				13,9	9,1	64,5	403
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1,5	11,1	8,5	140
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	87	11,4	19		216
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4	32,6	190
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	17,8	77
Итого				24,5	35,7	93,9	787
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	208	5,6	5,2	22,5	165
Итого				5,6	5,2	22,5	165
Всего				114	106,5	417,9	3157

Петр Соколов

Е.А. Рубкевич

Согласовано

директор

ГБОУ ДО "Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

23 ноября 2021 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ 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)					
			200/6	34,3	21,8	30,6	495
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ					
			200/15	2,3	1,5	17,9	94
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ					
			95	7,1	2,8	49	250
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
				43,8	34,4	97,6	914
Итого							
II Завтрак							
			40	4,1	3	0,2	50
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ					
			189				
2008	442	СОК					
			48	3,6	1,4	24,5	125
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
			190	2,9	1	40,1	183
2006		БАНАН					
				10,6	5,4	64,8	358
Итого							
Обед							
			28	0,3		0,7	4
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ					
			250	5,6	7,6	15,9	173
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ					
			350	17	17,5	36,3	391
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ					
			200	0,2	0,2	21	86
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ					
			48	3,6	1,4	24,5	125
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
			65	4,3	0,8	28,4	123
		ХЛЕБ РЖАНОЙ					
				31	27,5	126,8	902
Итого							
Полдник							
			100	8	5	54,1	296
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"					
			200	5,7	4,1	10,3	105
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ					
				13,7	9,1	64,4	401
Итого							
Ужин 1							
			150	1,9	15,1	11,3	191
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ					
			87	11,4	19		216
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ					
			180	6,4	4,8	39,3	229
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ					
			200/20	0,7		15,4	64
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ					
			38	2,9	1,1	19,6	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
			57	3,7	0,7	24,9	108
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ					
				27	40,7	110,5	908
Итого							
Ужин 2							
			208	5,6	5,2	22,5	165
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ					
				5,6	5,2	22,5	165
Итого							
Всего				131,7	122,3	486,6	3648

Вет Оскина сс

В. Бушова сс