

Согласовано



директор

ГОУ ДОУ Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

30 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	220	38,5	23,8	32,2	540
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	2,8	1,8	18,7	103
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	2,3	40,9	208
Итого				47,4	36,2	91,9	926
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	182				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
2008		БАНАН	189	2,8	0,9	39,7	181
Итого				10,6	5,3	65,4	361
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	27	0,2		0,7	4
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,6	8,7	11,8	177
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	17,2	15,9	19,7	301
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4,2	6,1	32,5	209
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	2	3,8	46
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,6	104
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	35,2	152
Итого				39,3	35,3	154,8	1123
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,1	5,1	54	297
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	215	6,1	4,3	10,9	110
Итого				14,2	9,4	64,9	407
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	88	11,6	19,4		220
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	230	4,7	10,6	25,1	231
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				25,3	32,2	96,8	778
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	234	4,7	3,5	7	112
Итого				4,7	3,5	7	112
Всего				141,5	121,9	480,8	3707

Летя Давкина с.с.

Э.Э. Зиничева с.с.

Согласовано

директор

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

МЕНЮ

30 ноября 2021 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ 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	190	34,8	20,8	27,1	474
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,4	1,7	17,5	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
Итого				40,3	32	65,1	748
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	182				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
2008		БАНАН	189	2,8	0,9	39,7	181
Итого				9,9	5,1	60,3	335
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	27	0,2		0,7	4
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,7	7,4	9,5	148
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,6	13,4	16,8	256
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	4,8	25,1	161
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	2	3,8	46
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				32,1	29,6	121,5	908
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,2	5,1	54,3	299
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	215	6,1	4,3	10,9	110
Итого				14,3	9,4	65,2	409
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	88	11,6	19,4		220
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	190	4	8,8	20,7	191
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				22,6	30	78,5	674
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	235	4,7	3,5	7	113
Итого				4,7	3,5	7	113
Всего				123,9	109,6	397,6	3187

Рен Овочкина со

И.И. Иваница