

Согласовано

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

МЕНЮ

10 ноября 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	24,3	12,7	39,1	388
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,2	20,9	116
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	100
Итого				30,5	24,3	79,8	679
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/38	7,4	6,8	19,7	170
2008	442	СОК	200				
Итого				7,4	6,8	19,7	170
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,9	6,1	4,2	74
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,9	4,7	15	128
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	20,6	21,6	43,5	463
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,3	4,3	33,8	192
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	22,7	92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,4	16,4	71
Итого				34,2	38,3	155,3	1120
Полдник							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5,2	5,8	40,8	241
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				5,4	5,8	53,5	292
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	0,9	4,1	3,5	53
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14	12,9	6,1	214
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3	4,4	23,6	151
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	3,6	9,3	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	100
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,5	88
Итого				29,1	26,7	82,7	700
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	4,9	4,5	19,5	143
Итого				4,9	4,5	19,5	143
Всего				111,5	106,4	410,5	3104

Осокина С.С.

Куркина ИА

Согласовано



директор

ГБОУ ВО Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

10 ноября 2022 г.

12-18 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	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	190	26,6	13,9	42,5	423
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,5	2,4	17,8	107
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,4	201
Итого				36	26,8	99,8	806
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/38	7,4	6,8	19,7	170
2008	442	СОК	200				
Итого				7,4	6,8	19,7	170
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	90	1,2	9,1	6,4	111
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,1	6	19,1	163
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	19,1	21,8	42,8	457
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	24,4	99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,7	0,7	24,6	106
Итого				36,5	44,5	180,5	1283
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5,6	2,7	43,2	218
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13,3	53
Итого				5,8	2,7	56,5	271
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	0,9	4,1	3,5	53
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	16	7,6	267
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	3,6	5,3	28	180
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	3,6	9,3	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,6	151
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,7	124
Итого				35,6	31,5	106,7	869
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,1	4,7	20,5	150
Итого				5,1	4,7	20,5	150
Всего				126,4	117	483,7	3549

Осокина С.С.

Кузнецова Т.А.

