

Согласовано

директор

ГОУ ДО "Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

5 октября 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	150	25,2	15,9	22,5	363
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180/15	1,4	0,9	15,7	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,7	2,2	38,8	198
Итого				32,4	27,3	77,1	713
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	184				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
2008		БАНАН	127	1,9	0,6	26,6	122
Итого				8,8	4,7	46,2	271
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2		0,6	4
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,3	7	9,3	139
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	10,6	15,4	211
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22	141
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,8	1,7	3,5	40
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		17,8	73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				28,1	25,1	110	802
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,2	5	54,2	298
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	225	0,7	0,7	16,7	79
Итого				9,1	5,7	83,6	428
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	78	10,3	17,1		194
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	190	4	8,7	20,6	191
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/13	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				21,1	27,5	77,4	643
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	178	4,8	4,4	19,2	140
Итого				4,8	4,4	19,2	140

Всего 1000 ккал

Согласовано

директор

ГБОУ "Рыбинская школа-интернат № 1"
Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**
5 октября 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	180	30,5	19,5	27,1	440
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	1,7	1,1	16,8	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94	7,1	2,7	48,5	247
Итого				39,4	31,6	92,5	845
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	184				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
2008		БАНАН	141	2,1	0,7	29,6	135
Итого				9,7	5,1	54	308
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2		0,6	4
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/21/11	6,5	7,7	11,4	159
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	12,7	17,7	248
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4	5,8	31	199
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,8	1,7	3,6	40
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		19,8	81
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	35,2	152
Итого				34,1	30,3	143,5	1006
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	5	54,1	295
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				8,2	5	68,2	351
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	78	10,3	17,1		194
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	230	4,8	10,6	25,1	231
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/15	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				23,9	29,9	95,5	745
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	178	4,8	4,4	19,2	140
Итого				4,8	4,4	19,2	140
Всего				120,1	106,3	472,9	3395

Дир. Овочкина СС

Зиничева СС

