

Согласовано

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

МЕНЮ

7 октября 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	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	23,7	17,4	37,1	430
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	24,2	125
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,9	2,3	40,1	204
Итого				32,8	29,7	101,5	834
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4		92
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
Итого				8,7	8,5	20	194
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	70	1	7,4	4,8	89
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,8	3,9	10,8	100
2020	61	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	8,9	12,7	178
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4	32,8	191
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,1	30
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	19	78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	19,7	85
Итого				26,5	27,4	122,9	853
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,4	4,6	53,3	290
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
Итого				8,6	4,6	66	341
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	76	10	16,6		189
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	190	4,3	4,6	17,1	137
2008	410	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,1		15,1	59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	19,7	85
Итого				20,3	22,8	71,9	572
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	198	4	3	6	95
Итого				4	3	6	95
Всего				100,9	96	388,3	2889

От Овочкина В.Е.

Е.А. Рубкевич

Согласовано

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

МЕНЮ

7 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	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	29,6	21,2	44	520
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	1,9	26,9	139
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	98	7,3	2,8	50,1	256
Итого				40,5	34,2	121,1	990
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4		92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
2008	442	СОК	200				
Итого				9,5	8,8	25,1	220
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	90	1,1	9,2	5,9	111
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,6	4,7	13,5	125
2020	61	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,4	12,2	16,8	240
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,5	230
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,4	3,1	47
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	20,8	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,7	0,9	31,5	136
Итого				34,5	36,8	156,2	1103
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,3	4,6	53,5	290
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	166	0,7	0,7	16,3	78
Итого				9,2	5,3	83,9	424
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	76	10	16,6		189
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	240	5,5	6	21,8	174
2008	410	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,1		15,2	59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	63	4,1	0,8	27,6	119
Итого				23,4	24,8	89,7	669
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	199	4	3	6	95
Итого				4	3	6	95
Всего				121,1	112,9	482	3501

Ветр Овокина сс

И. Бутирева с.с.