

Согласовано



директор

ГБОУ "Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

14 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	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/10	24,9	17,8	37,3	439
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,1	2,2	20,8	114
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,4	201
Итого				33,9	30,5	97,6	829
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/40	6,9	6,9	15,4	152
2008	442	СОК	186				
Итого				6,9	6,9	15,4	152
Обед							
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	80	4,3	11,5	5,4	148
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,2	6,2	15,4	156
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	19,3	14,3	17,4	298
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	19,2	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,5	89
Итого				36	33,9	97,6	871
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	5,5	5,6	46,1	260
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	165	0,7	0,7	16,2	78
Итого				6,4	6,3	75	389
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	49	0,9	4	3,5	52
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,7	15,4	7,6	242
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	3,8	22,3	139
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2		25,1	97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,5	89
Итого				23,7	24,9	98,7	720
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	211	4,2	3,2	6,3	101
Итого				4,2	3,2	6,3	101
Всего				111,1	105,7	390,6	3062

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Бушгева Е.Т.

Согласовано



директор
Школы-интернат № 1"
Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

14 октября 2021 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	29,1	21	43,9	515
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,5	2,3	18,5	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	96	7,2	2,8	49,3	251
Итого				39,9	34,4	111,8	950
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/48	8,3	7,3	24,7	199
2008	442	СОК	186				
Итого				8,3	7,3	24,7	199
Обед							
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	4,5	13,6	6,6	173
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,5	5,9	19,2	166
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	19,3	14,2	17,3	297
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	21,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4,9	0,9	32,8	142
Итого				38	36,2	121,9	991
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	6,8	3	53,9	271
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	166	0,7	0,7	16,3	78
Итого				7,7	3,7	84,3	405
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	49	0,9	4	3,5	52
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,7	15,4	7,6	242
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4	5,4	31,2	195
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2		25	97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,7	124
Итого				26	26,7	115,7	811
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	211	4,2	3,2	6,3	101
Итого				4,2	3,2	6,3	101
Всего				124,1	111,5	464,7	3457

Осокина С.С.

Е.А. Рубкевич

