

Согласовано

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

# МЕНЮ

21 октября 2021 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	24,6	17,8	37,3	438
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,3	1,8	24,6	129
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,6	202
<b>Итого</b>				<b>33,8</b>	<b>30,1</b>	<b>101,6</b>	<b>844</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	27	6,3	8		99
2008	442	СОК	195				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
<b>Итого</b>				<b>9,2</b>	<b>9,1</b>	<b>19,8</b>	<b>200</b>
<b>Обед</b>							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	80	1,1	8,1	4,9	96
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4	4,8	11,5	118
2020	61	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,7	11,6	15,9	229
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4	32,9	192
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,1	31
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	19,1	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,8	90
<b>Итого</b>				<b>29,8</b>	<b>31,8</b>	<b>128</b>	<b>936</b>
<b>Полдник</b>							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,5	4,6	53,7	292
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	166	0,7	0,7	16,3	78
<b>Итого</b>				<b>9,4</b>	<b>5,3</b>	<b>82,7</b>	<b>421</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	75	9,9	16,5		187
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,4	6	21,7	173
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2		25,5	99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,8	90
<b>Итого</b>				<b>21,5</b>	<b>24,2</b>	<b>87,8</b>	<b>650</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	204	5,5	5,1	22	161
<b>Итого</b>				<b>5,5</b>	<b>5,1</b>	<b>22</b>	<b>161</b>
<b>Всего</b>				<b>109,2</b>	<b>105,6</b>	<b>441,9</b>	<b>3212</b>

Дир. Сокина СС

Рубкевичева СС

Согласовано

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

# МЕНЮ

21 октября 2021 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210/10	30,9	21,7	44,3	532
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,7	2	27,3	143
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	96	7,2	2,8	49,5	252
<b>Итого</b>				<b>41,9</b>	<b>34,8</b>	<b>121,2</b>	<b>1002</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	27	6,3	8		99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
2008	442	СОК	195				
<b>Итого</b>				<b>9,9</b>	<b>9,4</b>	<b>24,7</b>	<b>225</b>
<b>Обед</b>							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	110	1,2	11,2	6,1	130
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	5	6,1	14,3	148
2020	61	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,1	14,4	18,9	274
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,3	229
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,8	3,1	51
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	21	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	76	5	0,9	33,3	144
<b>Итого</b>				<b>37</b>	<b>42,8</b>	<b>160,7</b>	<b>1188</b>
<b>Полдник</b>							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,4	4,6	53,7	292
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	166	0,7	0,7	16,3	78
<b>Итого</b>				<b>9,3</b>	<b>5,3</b>	<b>84,1</b>	<b>426</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	75	9,9	16,5		187
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,4	6	21,5	172
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2		25,5	99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,4	0,8	29,2	126
<b>Итого</b>				<b>23,5</b>	<b>24,7</b>	<b>100,9</b>	<b>710</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	204	5,5	5,1	22	161
<b>Итого</b>				<b>5,5</b>	<b>5,1</b>	<b>22</b>	<b>161</b>
<b>Всего</b>				<b>127,1</b>	<b>122,1</b>	<b>513,6</b>	<b>3712</b>

Дир. Овочкина Е.Е.

Е.Е. Бушкова Е.Е.