

Согласовано

директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

26 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	190	32,8	20,4	27,2	460
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180/15	2,8	1,9	17,4	98
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	74	5,5	2,1	37,9	193
Итого				41,2	32,7	82,6	826
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	194				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	18,9	97
2006		БАНАН	190	2,9	1	40	183
Итого				9,8	5,1	59,1	330
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2		0,6	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,3	6,2	14,5	148
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	250	10,8	11,6	26,6	268
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,8	77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	18,9	97
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18,2	78
Итого				22	19,6	97,6	672
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,2	5,1	54,3	299
2010	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	5,9	4,1	10,6	108
Итого				14,1	9,2	64,9	407
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1,5	11,1	8,5	139
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	10,8	10,8	15,6	206
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,7	43,8	250
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1		35,2	142
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	18,9	97
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18,2	78
Итого				23,1	29,2	140,2	912
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	201	5,4	5	21,8	159
Итого				5,4	5	21,8	159
Всего				115,6	100,8	466,2	3306

Отт. Сожкина С.С. *С.С. Сожкина*

С.С. Сожкина

Согласовано

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

МЕНЮ

26 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	210/5	37,4	23	31,1	524
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	3,1	2	19,3	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	92	6,9	2,7	47,3	241
Итого				47,5	36	97,8	949
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	194				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,7	121
2006		БАНАН	190	2,9	1	39,9	183
Итого				10,5	5,3	63,8	354
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2		0,6	4
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,6	6,9	17,4	169
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	340	14,5	15,8	36,3	362
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	20,9	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,7	121
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,4	0,8	29	125
Итого				28,4	25	127,9	867
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	5	54,1	296
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	5,9	4,1	10,6	108
Итого				13,9	9,1	64,7	404
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	1,9	15,1	11,2	190
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/80	16,7	13,9	20,7	278
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,7	43,8	250
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,9		34,8	141
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	18,9	97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	58	3,8	0,7	25,4	110
Итого				30,4	36,5	154,8	1066
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	201	5,4	5	21,8	159
Итого				5,4	5	21,8	159
Всего				136,1	116,9	530,8	3799

Лет. Овощная сс

Рубкевич Е.А.