

Согласовано

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

МЕНЮ

28 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	24,7	17,8	37,4	440
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,2	21,2	119
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,6	202
Итого				34	30,5	98,3	836
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	23/40	7,6	7,6	15,4	162
2008	442	СОК	184				
2008		БАНАН	179	2,7	0,9	37,6	172
Итого				10,3	8,5	53	334
Обед							
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	80	4,3	11,5	5,3	147
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	7,1	7,3	17,4	178
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	19,4	14,6	18,1	305
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,4	92
Итого				37,1	35,3	105,2	918
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	5,6	5,7	45,7	260
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	166	0,7	0,7	16,3	78
Итого				6,5	6,4	74,7	389
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	66	1,2	5,5	4,6	71
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	12,1	11,3	15,8	216
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	3,8	22,3	139
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2		26	101
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,4	92
Итого				22,5	22,3	109,9	720
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	208	5,6	5,2	22,5	165
Итого				5,6	5,2	22,5	165
Всего				116	108,2	463,6	3362

Вед. Союкина Е.С.
Вед. Бутнева Е.В.

Согласовано

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

МЕНЮ

28 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	29,1	21	44	515
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	2,5	19	114
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	96	7,2	2,8	49,5	252
Итого				40,2	34,6	112,6	956
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	23/48	8,9	8,1	24,8	209
2008	442	СОК	184				
2008		БАНАН	179	2,7	0,9	37,5	172
Итого				11,6	9	62,3	381
Обед							
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	4,5	13,6	6,6	173
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,2	6,8	20,9	186
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	19,6	14,8	17,9	306
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,7	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	78	5,1	0,9	34,2	148
Итого				39,2	37,7	130,1	1044
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	110	7	3,3	54,6	277
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	165	0,7	0,7	16,3	78
Итого				7,9	4	85	411
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	66	1,2	5,5	4,6	71
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/80	15,9	14,5	21,1	283
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4,2	5,6	32,7	205
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2		26,7	104
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,9	129
Итого				28,9	27,5	134,8	893
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	208	5,6	5,2	22,5	165
Итого				5,6	5,2	22,5	165
Всего				133,4	118	547,3	3850

Одн. Овочкина С.С.
 Бунтеева С.В.