

Согласовано

МЕНЮ
11 октября 2011
12-18 лет



директор
Рыбинская школа-интернат № 1
Грубкевич Е.А.

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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	34,4	16,9	31,2	443
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	2,9	1,1	18,1	102
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	2,3	41,1	210
Итого				43,4	29,4	90,5	830
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,3	53
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				8,6	5	51,9	295
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,6	8,2	15,6	181
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	310	15,2	15,7	31,8	347
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	24,4	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	79	5,2	0,9	34,6	150
Итого				32,7	26,7	137,2	935
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	9,8	53,8	346
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,3	53
Итого				8,2	9,8	67,1	399
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2	15,2	13	197
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	95	12,6	21		238
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,8	39,3	240
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,5	0,8	30,3	131
Итого				30,7	44,5	128,8	1027
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,1	21,3	156
Итого				5,3	4,1	21,3	156
Всего				128,9	120,3	496,8	3642

Осокина С.С.

Согласовано

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

МЕНЮ

11 октября 2022 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
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29,3	14,9	25,1	378
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1	16,2	91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	2,3	41,1	210
Итого				38	27,2	82,5	754
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				7,8	4,7	44,8	261
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	7,2	7,2	12,6	159
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	230	10,4	11	23,6	249
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,3	91
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	94
Итого				24	20,2	100,7	698
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,2	9,5	53,5	142
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
Итого				8,4	9,5	64,7	387
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,2	8,7	131
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	95	12,6	21		238
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5	3,6	30,8	179
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/15	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	94
Итого				26	36,6	97,1	811
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	195	5,3	4,9	21,4	156
Итого				5,3	4,9	21,4	156
Всего				109,5	103,1	411,2	3067

Осокина С.С.

