

Согласовано

директор

ГБОУ ЯО" Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ
13 октября 2012 г.
12-18 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
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	190	27,7	14,2	41,9	429
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,4	18	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,8	2,3	39,9	204
Итого				37,2	27,2	99,9	817
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/49	8,3	7,4	24,9	201
2008	442	СОК	185				
Итого				8,3	7,4	24,9	201
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	90	1,1	9,1	6,1	110
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,2	7,7	19,2	190
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	250	17,3	15,4	47,8	421
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	24,3	99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,4	1,7	29,9	153
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,8	0,9	32,2	139
Итого				35	35	159,5	1112
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	7,1	3,3	53,8	273
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13,3	53
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	47
Итого				7,7	3,7	77	373
Ужин 1							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	18	19,8	32	388
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,4	1,7	29,9	153
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,2	0,8	28,2	122
Итого				27,3	22,3	105,5	727
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5	4,6	19,8	145
Итого				5	4,6	19,8	145
Всего				120,5	100,2	486,6	3375

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

13 октября 2022

12-18 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
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	190	27,7	14,2	41,9	429
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,4	18	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,8	2,3	39,9	204
Итого				37,2	27,2	99,9	817
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/49	8,3	7,4	24,9	201
2008	442	СОК	185				
Итого				8,3	7,4	24,9	201
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	90	1,1	9,1	6,1	110
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,2	7,7	19,2	190
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	250	17,3	15,4	47,8	421
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	24,3	99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,4	1,7	29,9	153
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,8	0,9	32,2	139
Итого				35	35	159,5	1112
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	7,1	3,3	53,8	273
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13,3	53
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	47
Итого				7,7	3,7	77	373
Ужин 1							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	18	19,8	32	388
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,4	1,7	29,9	153
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,2	0,8	28,2	122
Итого				27,3	22,3	105,5	727
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5	4,6	19,8	145
Итого				5	4,6	19,8	145
Всего				120,5	100,2	486,6	3375

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

