



директор

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

МЕНЮ

6 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	24,3	12,2	36,6	375
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	1,5	19,1	102
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,8	2,3	40	204
Итого				33	24,3	95,8	756
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5		74
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,3	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
Итого				7,8	7,1	31,3	221
Обед							
2006	114,135	СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6	6,2	10,5	135
2022	99	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ И ПТИЦЫ	80	13	12	12,1	218
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,9	3,6	30,5	178
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,2	31
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,5	92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				30,8	25,1	120,8	851
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,3	4	53,2	288
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,3	45
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				9	4,9	77,2	394
Ужин 1							
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	11,7	11	15	209
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,2	4,5	21,5	144
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				21,8	17,2	93,9	614
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,5	5	21,8	160
Итого				5,5	5	21,8	160
Всего				107,9	83,6	440,8	2996

Варв Овжина ЕЕ

Рубз Куржеева СА

