

Согласовано

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

МЕНЮ

29 сентября 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	160	27,2	13,9	25,3	361
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,2	20,9	115
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,9	2,3	40,3	206
Итого				36,3	26,7	86,6	757
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/39	7,4	6,8	20,1	173
2008	442	СОК	190				
Итого				7,4	6,8	20,1	173
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,4	5,1	15,7	138
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	21,2	16	17,2	322
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	92
Итого				31,9	23	97,3	749
Полдник							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	6,2	7,1	50,4	296
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				6,4	7,1	64,5	352
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	45	0,9	3,9	3,2	49
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	18,5	16,2	7,8	275
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3	4,4	23,6	151
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	92
Итого				29,2	26,2	91,3	734
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,6	19,9	146
Итого				5	4,6	19,9	146
Всего				116,2	94,4	379,7	2911

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

29 сентября 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	160	27,2	13,9	25,3	361
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,2	20,9	115
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,9	2,3	40,3	206
Итого				36,3	26,7	86,6	757
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/39	7,4	6,8	20,1	173
2008	442	СОК	190				
Итого				7,4	6,8	20,1	173
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,4	5,1	15,7	138
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	21,2	16	17,2	322
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	92
Итого				31,9	23	97,3	749
Полдник							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	6,2	7,1	50,4	296
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				6,4	7,1	64,5	352
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	45	0,9	3,9	3,2	49
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	18,5	16,2	7,8	275
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3	4,4	23,6	151
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	92
Итого				29,2	26,2	91,3	734
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,6	19,9	146
Итого				5	4,6	19,9	146
Всего				116,2	94,4	379,7	2911

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

