

Согласовано

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

МЕНЮ

11 января 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ 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	170/8	25,3	18	37,5	444
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	1,2	0,8	14,5	69
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
Итого				29,6	28,3	72,7	693
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	185				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
2006		БАНАН	140	2,1	0,7	29,7	136
Итого				9,2	4,9	50,5	291
Обед							
		ОГУРЕЦ	12	0,1		0,3	2
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5	5,7	12,7	134
2006	62	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	250	11,8	12,3	26,6	279
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	23,2	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,3	0,6	22,3	96
Итого				24,2	20,3	110,8	736
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	5	53,9	296
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				8,2	5	66,6	347
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	11,1	8,5	142
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	22,4	17,9	23,2	374
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,8	77
Итого				31,3	31	90,6	788
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,5	19,5	143
Итого				4,9	4,5	19,5	143
Всего				107,4	94	410,7	2998

Всего Овоща сс
 А.Д. Рубкевич с.с

Согласовано

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

МЕНЮ

11 января 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ 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	30	21,4	44	523
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	1,5	0,9	16,4	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	80	6	2,3	41,1	210
Итого				37,6	32,9	101,6	887
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	190				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
2006		БАНАН	140	2,1	0,7	29,7	136
Итого				9,2	4,9	50,5	291
Обед							
		ОГУРЕЦ	19	0,2		0,5	3
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300	5,9	7,4	18,9	178
2006	62	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	310	14,9	15,7	33,1	351
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	25,7	105
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,2	135
Итого				29,7	25,7	135,1	903
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,1	5	54,1	297
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				8,3	5	68,2	353
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	2,4	15,3	11,6	193
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	26,1	20,9	27,2	434
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,2	135
Итого				36,9	38,3	106	931
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,5	19,5	143
Итого				4,9	4,5	19,5	143
Всего				126,6	111,3	480,9	3508

Дир. Осипкина Е.Е.
 11.01.2022 г.