

Согласовано

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

МЕНЮ

13 января 2022 г.

7-11 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	28,7	18,3	25,2	413
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,3	21	117
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
Итого				34,9	30	66,3	707
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/39	7,4	6,8	20	172
2008	442	СОК	200				
2006		БАНАН	147	2,2	0,7	31	142
Итого				9,6	7,5	51	314
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	80	1	8,1	4,9	96
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	4,1	15,6	119
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	21,6	16,2	18,1	329
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	23,2	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,6	21,7	94
Итого				32,3	30,6	108,6	860
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	6,3	6	46,8	270
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ЯБЛОКО	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				7,2	6,7	76,7	404
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	56	1	4,6	3,9	60
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,2	14,4	7	238
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	4,5	26,7	167
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200			7,3	29
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,4	75
Итого				25,9	25,4	87,4	697
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	219	5,9	5,5	23,7	173
Итого				5,9	5,5	23,7	173
Всего				115,8	105,7	413,7	3155

Вед. Овчинна Е. А.

Согласовано

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

МЕНЮ

13 января 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ 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	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/6	34,8	22	30,7	500
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,4	18,8	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	78	5,8	2,3	40,1	204
Итого				44,2	35	89,7	890
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/49	8,4	7,3	25,1	201
2008	442	СОК	200				
2006		БАНАН	148	2,2	0,7	31	142
Итого				10,6	8	56,1	343
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,2	10,1	6,1	119
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ	300	3,6	5,8	23,1	170
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	21,4	16,1	17,9	326
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	25,7	105
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,6	0,8	30,4	131
Итого				34,7	34,4	128,3	979
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	7	3,3	54,4	275
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				7,9	4	85,7	414
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	56	1	4,6	3,9	60
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	15,9	7,7	264
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	5,2	29,8	186
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200			7,3	29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,6	0,8	30,4	131
Итого				29,1	27,6	99,1	772
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	219	5,9	5,5	23,7	173
Итого				5,9	5,5	23,7	173
Всего				132,4	114,5	482,6	3571

Вит. Овошкина ес
Билибин