

Согласовано

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

МЕНЮ

20 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	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	29,1	21	44	515
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	1,9	26,9	139
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	79	5,9	2,3	40,8	208
Итого				38,6	33,5	111,8	937
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5,9		73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
2008	442	СОК	186				
Итого				7,7	7,1	20,4	177
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	90	4,1	12,3	6,2	158
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,8	5,3	12,8	129
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	14,2	10,8	8,2	204
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,4	230
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,2	49
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	25,5	104
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,4	0,8	29,1	126
Итого				38,3	39,2	149,9	1130
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,3	4,5	53,4	290
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКИ	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				9,2	5,2	84,7	429
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	95	12,3	20,6		234
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,6	5,2	17,6	146
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200			6	24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,4	0,8	29,1	126
Итого				24,3	27,8	73,1	634
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	220	6,1	5,6	24,2	177
Итого				6,1	5,6	24,2	177

М. - Рыбинск 2022

Киселева Т.А. Рубин

Согласовано

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

МЕНЮ

20 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	23,2	17,1	37,1	424
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	24,3	125
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
Итого				29,4	28,3	81,9	728
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5,9		73
2008	442	СОК	186				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
Итого				7,7	7,1	20,4	177
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	70	3,8	10,1	5	131
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,5	4,9	10,4	115
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,6	9,5	7,2	181
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4	32,6	190
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,2	30
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	23,2	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,7	90
Итого				33,6	32,1	127,8	962
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,1	4,4	53,4	288
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ЯБЛОКИ	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				9	5,1	83,3	422
Ужин 1							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	95	12,3	20,6		234
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	4,6	16	132
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	180			5,5	22
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,6	72
Итого				22,5	27,1	63,6	590
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	220	6,1	5,6	24,2	177
Итого				6,1	5,6	24,2	177

Рези Овечкина СС

Климова ЛА Кузи

