

Согласовано

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

МЕНЮ

27 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	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	30	4,3	7,2		82
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210/10	31,7	22	44,3	538
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,2	20,6	131
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	77	5,8	2,2	39,4	201
Итого				46,4	34,6	104,3	952
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/48	8,3	7,4	24,7	200
2008	442	СОК	210				
Итого				8,3	7,4	24,7	200
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	110	1,2	10,1	6,1	120
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,2	7	19,2	179
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,9	9,1	7,3	173
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,7	43,8	250
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,4	31
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	25,7	105
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,8	0,9	32,2	139
Итого				32,7	35,8	162,4	1123
Полдник							
2020	89	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	110	14,9	7,9	37	290
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ФРУКТ	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				15,8	8,6	68,3	429
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	55	1	4,6	3,9	59
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,8	16,2	7,6	271
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	5,2	29,7	186
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200			5,5	22
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,8	0,9	32,2	139
Итого				30,3	28	98,7	778
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	210	5,8	5,4	23,2	169
Итого				5,8	5,4	23,2	169
Всего				139,3	119,8	481,6	3651

Вит. Овехина с.с.

Климова с.с.

Согласовано

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

МЕНЮ

27 января 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	30	4,3	7,2		82
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	2,8		133
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	26,7	19,1	22,8	471
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,9	1,1	39,8	101
Итого				37,9	30,2	19,8	787
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/38	7,4	6,8	19,8	172
2008	442	СОК	210				
Итого				7,4	6,8	19,8	172
Обед							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	80	1	8,1	5	96
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	7	7,1	15,1	169
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,7	9,1	7,9	173
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,7	36,5	208
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,2	31
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	23,2	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,4	0,6	23	99
Итого				31	32,6	138,6	996
Полдник							
2020	89	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	110	15,3	8,3	37,3	296
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ФРУКТ	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				16,2	9	67,2	430
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	55	1	4,6	3,9	59
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,1	14,6	6,9	244
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	4,5	26,8	167
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200			5,5	22
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,5	18,4	79
Итого				26,9	25,6	86,2	697
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	210	5,8	5,4	23,2	169
Итого				5,8	5,4	23,2	169
Всего				125,2	109,6	417,4	3251

Дир. Овехина ЕЕ

Куричова ТА

