

Согласовано

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

МЕНЮ

3 сентября 2021 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	6,9	26,1	199
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180/15	1,4	0,8	15,6	75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	74	5,6	2,1	38,1	194
Итого				13,8	18,1	79,9	543
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	179				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
Итого				6,9	4,1	19,2	147
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,4	5,3	11,9	128
2020	52	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	17,8	17,2	0,1	255
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4	4,4	16	128
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	19,7	81
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,5	19,1	82
Итого				33,1	28,7	85,8	771
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	225	0,7	0,7	16,7	79
Итого				3,9	4,6	59,2	297
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,5	9,6	10,7	132
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90/5	13,5	13	7,1	204
2006	64	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	5,1	22,4	157
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	175	4,9	3,5	8,9	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,5	19,1	82
Итого				29,5	32,8	87,2	762
Всего				87,2	88,3	331,3	2520

Осокина Осокина С.С

Билишева Билишева С.С

Согласовано

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

МЕНЮ

3 сентября 2021 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,5	7,7	29,1	221
		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	1,5	0,9	16,4	80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	93	7	2,7	47,6	243
Итого				16,1	19,6	93,2	619
II Завтрак							
2008	442	СОК	179				
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	121
Итого				7,6	4,3	24	171
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,6	6,3	14,7	155
2020	52	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	17,9	17,2	0,1	256
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,4	6	20,4	168
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	21,9	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	121
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,6	132
Итого				38,2	31,8	111,5	922
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	248	0,8	0,8	18,4	87
Итого				4	4,7	62,3	310
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	120	1,8	11,5	13	158
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110/6	15,9	15,1	8,6	238
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,6	6,5	30,7	207
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	175	4,9	3,5	8,9	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	121
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	61	4	0,7	26,8	116
Итого				34,7	38,6	111,8	930
Всего				100,6	99	402,8	2952

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

