

Согласовано



МЕНЮ

8 сентября 2021 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
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,9	6	30,2	205
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,3	120
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	74	5,6	2,1	38	194
Итого				15	18,7	89,6	594
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	186				
Итого				3	3,9	29,8	167
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	58	1	4,9	4,1	62
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,9	5,1	9,2	110
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,4	9,8	6,2	163
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,7	36,5	208
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		18,8	76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,4	93
Итого				26,2	26,2	115,2	809
Полдник							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9,1	13	2,2	184
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
Итого				12,1	14,1	33,9	332
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	7,9	10,6	117
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	260	15,1	13,8	29	322
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,4	93
Итого				22,7	23,4	92,7	680
Ужин 2							
2008		"СНЕЖОК"	212	5,7	5,3	22,9	167
Итого				5,7	5,3	22,9	167
Всего				84,7	91,6	384,1	2749

Ветеринар Рубкевич Е.А.
Д.В. Бушнев

Согласовано

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

МЕНЮ

8 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,1	6,3	32,1	216
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	2,6	19,1	115
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	92	6,9	2,7	47,5	242
Итого				16,9	19,9	98,8	648
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	186				
Итого				3	3,9	29,8	167
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	58	1	4,9	4,1	62
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,9	6,3	11,5	137
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/6	14,9	14,4	8,3	226
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,7	43,8	250
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		20,9	85
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	121
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	78	5,1	0,9	34,3	148
Итого				34	33,5	146,7	1029
Полдник							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9,1	13	2,2	184
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	121
Итого				12,8	14,3	40,1	361
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	120	1,8	11,5	12,9	158
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	320	18,5	16,6	34,9	388
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	121
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	30	130
Итого				28,5	30,2	115,7	853
Ужин 2							
2008		"СНЕЖОК"	212	5,7	5,3	22,9	167
Итого				5,7	5,3	22,9	167
Всего				100,9	107,1	454	3225

Овощи
Рубкевич
Е.А.

