

Согласовано

МЕНЮ

14 октября 2024 г.

12-18 лет



директор
ГБОУ СОШ Рыбинская школа-интернат № 1"
/Рубкевич Е.А./

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7	3,2	31,7	163
			25	5,9	7,5		92
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	180	2,6	1,7	16,8	94
1994	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		17,8	13,3	63,9	448
Итого							
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	6,1	8,9	122
			280	19,2	17,2	53,7	471
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	180	0,3		22,3	90
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	0,5	0,5	11,8	56
		ЯБЛОКО		29,4	25,2	129,7	894
Итого							
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
				0,8	0,7	27,3	118
Итого							
Ужин 1							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	8,7	6,2	106
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,8	9	14,1	164
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24,2	162
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
				27,2	25,2	118,8	793
Итого							
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
				5,4	5	21,6	158
Итого							
Всего				80,6	69,4	361,3	2411

Осокина С.С

Буличева С.Е.

Согласовано

директор
ГБОУ "Рубинская школа-интернат № 1"
/Рубкевич Е. А./

МЕНЮ

14 октября 2024 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2006	4, Стр.1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,2	2,8	27,8	160
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55
1994	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	16,8	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				14,6	9,9	60	388
Обед							
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	4,3	7,2	93
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	19,3	16,4	46,5	405
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56
Итого				28,4	22,6	120,8	829
Полдник							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				0,8	0,7	27,3	118
Ужин 1							
2008	1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,1	6,1	55
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,4	8,2	12,6	106
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	4,1	19,3	130
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				20,6	16,8	82,8	553
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				69,8	55	312,5	2046

Осокина С.С.

Буличева С.Е.