

Согласовано

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

МЕНЮ

20 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,6	5,8	29,5	198
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,1	20,9	115
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	74	5,5	2,1	37,8	193
Итого				14,4	18,3	88,3	581
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4		92
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	18,9	97
Итого				8,6	8,5	18,9	189
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	32	0,3		0,5	4
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	4,6	5	8,2	107
2006	53	ГУЛЯШ	120	14,4	12,6	4,3	203
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,3	32,4	209
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	17,4	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	18,9	97
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,5	84
Итого				32,7	24,7	101,2	776
Полдник							
2008		ВАФЛИ	28	0,8	0,9	21,6	99
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	205	5,8	4,1	10,3	105
2008		ЯБЛОКО	187	0,7	0,7	18,3	88
Итого				7,3	5,7	50,2	292
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	5,6	9,3	92
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	100	11,4	8,4	0,2	135
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24,1	162
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	18,9	97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,5	84
Итого				23,2	20,6	87,4	634
Ужин 2							
2010	645	"СНЕЖОК"	193	5,2	4,8	20,9	153
Итого				5,2	4,8	20,9	153
Всего				91,4	82,6	366,9	2625

Ольга Сокина е.е.

Е.А. Рубкевич

Согласовано

директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

20 сентября 2021 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
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,8	6,1	31,4	210
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,4	18,6	111
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	92	6,9	2,7	47,3	241
Итого				16,3	19,5	97,4	637
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4		92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,7	121
2008	442	СОК	200				
Итого				9,3	8,7	23,7	213
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	32	0,3		0,5	4
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	250	4,8	5,2	10	120
2006	53	ГУЛЯШ	130	14,4	14,3	4,6	219
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	19,5	80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,7	121
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,2	135
Итого				36,8	28,3	128,5	930
Полдник							
2008		ВАФЛИ	28	0,8	0,9	21,6	99
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	205	5,8	4,1	10,3	105
2008		ЯБЛОКО	187	0,7	0,7	18,3	88
Итого				7,3	5,7	50,2	292
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,1	10,3	11,1	142
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	120	15,7	8,5	0,2	155
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,6	6,5	30,6	207
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,7	121
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	62	4,1	0,7	27,3	118
Итого				30,7	27,3	108,3	807
Ужин 2							
2008		"СНЕЖОК"	193	5,2	4,8	20,8	152
Итого				5,2	4,8	20,8	152
Всего				105,6	94,3	428,9	3031

Дир. Овочкина Е.Е.

Н.А. Дунгва Е.Е.

