

Согласовано

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

МЕНЮ

27 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
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7	6,1	29,6	206
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,4	21,4	120
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	2,3	40,9	208
Итого				16,6	19,1	92	609
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
2008	442	СОК	200				
		ЯБЛОКО	166	0,7	0,7	16,3	78
Итого				8,4	7,9	36,7	256
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	1	5	4,2	64
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	5,6	7,1	110
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	240	17,5	15,1	45,8	411
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		15,5	63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	19,7	85
Итого				29,5	27,4	112,7	837
Полдник							
		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	96
2010	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	208	5,8	4,1	10,5	106
Итого				6,6	5	31,4	202
Ужин 1							
2020	9	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	110	1,6	2,6	9,4	67
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	12,7	8,4	16,3	195
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,1	24,2	163
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	19,7	85
Итого				24,2	17,8	102,7	665
Ужин 2							
2008		ИОГУРТ	213	4,3	3,2	6,4	102
Итого				4,3	3,2	6,4	102
Всего				89,6	80,4	381,9	2671

Витя Овочкин

Е.А. Рубкевич

Согласовано

ГОУ ЯО Ярославской области

директор

образовательного учреждения

школа-интернат № 1"

Рыбинская

/Рубкевич Е.А./

школы-интерната № 1

МЕНЮ

27 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							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4, Стр.1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,2	6,4	32,1	220
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	2,6	23,7	134
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	99	7,4	2,9	51	260
Итого				18,6	20,2	106,9	689
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
2008	442	СОК	200				
		ЯБЛОКО	166	0,7	0,7	16,3	78
Итого				9,1	8,1	41,8	282
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	1	5	4,2	64
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	6,3	9	126
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	250	19,1	16,5	48,6	443
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		17,2	71
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,7	0,9	31,5	136
Итого				33,9	30,1	136	970
Полдник							
2008		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	96
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	208	5,8	4,1	10,5	106
Итого				6,6	5	31,4	202
Ужин 1							
2020	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	130	2	6,2	11,1	106
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/80	15,8	14,7	21,4	285
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,3	6	28,2	191
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	63	4,1	0,8	27,6	119
Итого				29,4	28,9	122,8	861
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	213	4,3	3,2	6,4	102
Итого				4,3	3,2	6,4	102
Всего				101,9	95,5	445,3	3106

Вит Сокина ес

Е.А. Рубкевич ес