

Согласовано

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

МЕНЮ

29 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 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,9	6,8	33	230
2006	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	24,3	125
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,6	2,2	38,7	197
Итого				16,7	19	96,1	627
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2006		БАНАН	120	1,8	0,6	25,3	116
Итого				4,8	4,5	55,1	283
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5	6	12,3	135
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	80	11,3	16,6	9,3	245
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24,1	162
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,3	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				26,5	29,3	109,8	829
Полдник							
2017	201	МАННИК	100/5	6,7	5	31,9	203
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				6,9	5	46	259
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,8	8,4	8,5	118
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	21,4	17,1	22,3	357
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,3	99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				29,5	27,2	84,8	720
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	199	4	3	6	96
Итого				4	3	6	96
Всего				88,4	88	397,8	2814

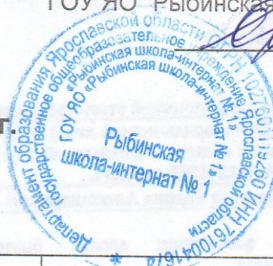
Осокина С.С.

Е.А. Рубкевич

Согласовано

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

МЕНЮ
 29 сентября 2021 г.
 12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	7,2	35,8	247
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	1,9	27	139
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94	7,1	2,7	48,4	247
Итого				19,1	20,1	111,3	708
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2006		БАНАН	121	1,8	0,6	25,3	116
Итого				4,8	4,5	55,1	283
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,5	6,5	15	155
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	80	11,4	18,8	9,3	264
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,7	6,5	30,7	207
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	35,2	152
Итого				30,9	34,2	139,7	1004
Полдник							
2017	201	МАННИК	100/5	6,7	5	31,9	202
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				6,9	5	46	258
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	2,3	15,3	11,6	193
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	21,3	17	22,2	355
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				31,9	34,5	102,9	860
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	199	4	3	6	96
Итого				4	3	6	96
Всего				97,6	101,3	461	3209

Осокина С.С