

Согласовано

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

МЕНЮ

11 апреля 2022 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,3	5,6	27,5	190
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,6	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,7	106
Итого				14,2	12,8	58,8	413
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	35	0,6	2,7	2,3	35
2006	120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4	6,7	11,7	128
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	230	18,3	15,8	44,8	418
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		20,8	84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,7	106
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	92
Итого				29,4	27	121,5	863
Полдник							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,5	3,9	9,9	100
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				6,6	5,1	38,2	232
Ужин 1							
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/50	10	8,8	12,9	172
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	4,7	22,1	150
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,6	43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,7	106
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	92
Итого				19,9	15,3	87,5	563
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5,1	4,7	20,3	149
Итого				5,1	4,7	20,3	149
Всего				75,2	64,9	326,3	2220

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

11 апреля 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	14	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7	6,3	31,3	216
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,8	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,9	132
Итого				15,7	13,8	70	473
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	54	1	4,5	3,8	58
2008	84	ЩИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,4	6,4	12	136
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	250	17,2	15,3	47,9	420
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	23,2	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,9	132
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,7	128
Итого				31,2	28,6	142,5	968
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	196	5,5	3,9	9,9	100
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,6	5,1	38,1	232
Ужин 1							
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100/75	12,7	11,6	16,9	224
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,2	5,8	27,2	184
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,8	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,7	106
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,7	128
Итого				24,6	19,4	107,3	693
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	188	5,1	4,7	20,3	149
Итого				5,1	4,7	20,3	149
Всего				83,2	71,6	378,2	2515

Осокина С.С

Буличева С.Е.