

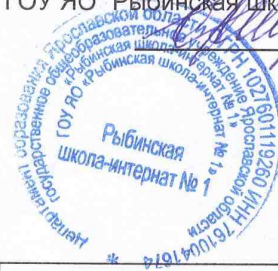
Согласовано

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

МЕНЮ

15 апреля 2022 г.

12-18 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,4	7,5	27,7	214
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,6	2,4	21,4	122
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	76	5,7	2,2	39,3	200
Итого				16,8	20,4	88,5	611
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,6	125
2008	442	СОК	180				
Итого				7,7	4,4	24,8	175
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,7	7,3	16	166
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,1	12	11	210
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	8,5	6	36,8	236
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	2,7	28
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,4	96
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,6	120
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	4,9	0,9	32,6	141
		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				36,8	29,6	158,8	1058
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		12,7	51
Итого				3,2	3,9	42,5	218
Всего				64,5	58,3	314,6	2062

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

директор

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



МЕНЮ
15 апреля 2022 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,5	6,7	25	192
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,2	19,3	110
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	100
Итого				12,7	18,3	64,1	477
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	100
2008	442	СОК	180				
Итого				7	4,1	19,9	150
Обед							
2006	27	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,4	6	12,9	134
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,1	12	11	209
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6,9	4,8	30,2	194
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3	30
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,6	20,4	88
		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				31,5	26,5	130,9	901
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		12,7	51
Итого				3,2	3,9	42,5	218
Всего				54,4	52,8	257,4	1746

Осокина С.С

Буличева С.Е.

