Согласовано

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

МЕНЮ

18 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	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5,9		73
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,3	5,5	27,9	188
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,3	42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
Итого				**13,1**	**12,5**	**57,8**	**403**
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	35	0,3		0,5	4
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,9	6,6	10,4	121
2008	259	ГУЛЯШ	100	7,9	7,9	2,5	121
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6,9	4,8	30,2	194
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,5	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
Итого				**25,2**	**21,1**	**105,3**	**716**
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	185	5,2	3,7	9,3	95
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				**6,3**	**4,9**	**37,6**	**227**
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,5	6,9	7,3	94
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	100	11,2	8,2	0,2	132
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,5	4,7	22,1	150
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,8		17,5	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
Итого				**23,1**	**21,5**	**88,3**	**641**
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	180	5	4,6	19,9	145
Итого				**5**	**4,6**	**19,9**	**145**
Всего				**72,7**	**64,6**	**308,9**	**2132**

_____ Осокина С.С

_____ Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

18 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							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6	6,2	31,1	211
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5,9		73
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,3	42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,5	125
Итого				**14,5**	**13,5**	**65,9**	**451**
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	35	0,3		0,5	4
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	250	4,2	7,7	12,9	143
2006	53	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,6	11,4	3,6	174
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	8,5	6	36,7	236
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	22,8	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,3	1,7	29,4	150
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	79	5,2	0,9	34,6	149
Итого				**34,3**	**27,9**	**140,5**	**950**
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,4	3,8	9,8	100
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				**6,5**	**5**	**38,1**	**232**
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	8,6	9,3	118
2017		ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	120	15,8	8,3	0,2	153
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,2	5,8	27,1	183
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,8		17,5	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,5	0,8	30,3	131
Итого				**30**	**24,6**	**104**	**757**
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	185	5	4,6	19,9	145
Итого				**5**	**4,6**	**19,9**	**145**
Всего				**90,3**	**75,6**	**368,4**	**2535**

_____ Осокина С.С

_____ Буличева С.Е.