

Согласовано

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

МЕНЮ

1 апреля 2022 г.

7-11 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7	7,1	25,9	201
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	1,7	1,1	14,1	73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,3	103
Итого				11,8	17,6	60,4	452
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,3	103
2008	442	СОК	180				
Итого				7,1	4,1	20,5	153
Обед							
2006	27	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,8	5,5	11,9	123
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,2	12	11,1	211
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,9	3,6	30,6	178
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,2	30
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		20,9	85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,3	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,1	91
Итого				28,8	24,2	119,1	821
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		12,9	52
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				3,6	4,3	53,5	271
Всего				51,3	50,2	253,5	1697

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ
 1 апреля 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	7,9	8	28,9	225
		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,1	15,6	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	79	5,9	2,3	40,5	206
Итого				15,6	19,7	85,1	585
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,3	129
2008	442	СОК	180				
Итого				7,8	4,4	25,5	179
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,1	6,8	14,7	152
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,1	12	11,1	210
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,1	4,6	37	216
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,2	30
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		23,3	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,3	124
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	77	5,1	0,9	33,7	146
Итого				33,6	27,1	147,3	973
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		12,9	52
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				3,6	4,3	53,5	271
Всего				60,6	55,5	311,4	2008

Осокина С.С. Осокина С.С.
Буличева С.Е. Буличева С.Е.

