

Согласовано

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

МЕНЮ

20 апреля 2022 г.

7-11 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	1	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	248
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
Итого				14,8	18,9	77,5	546
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2008		ЯБЛОКО	131	0,5	0,5	12,8	62
Итого				3,5	4,4	42,6	229
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,3	6,7	11,4	130
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,3	11,2	6,2	175
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,4	4,6	34,3	196
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,4	49
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				26,1	27,9	120,1	840
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/5	9,2	13,1	2,3	186
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				12,4	14,3	36,9	347
Ужин 1							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	15,1	16,7	26,7	326
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				21,6	18,5	81	573
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	175	4,8	4,4	19,2	141
Итого				4,8	4,4	19,2	141
Всего				83,2	88,4	377,3	2676

Вен Овочкина сс Арун Квасцова ТА

Согласовано



директор

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

МЕНЮ

20 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	7,2	35,8	248
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
Итого				14,8	18,9	77,5	546
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2008		ЯБЛОКО	131	0,5	0,5	12,8	62
Итого				3,5	4,4	42,6	229
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,3	6,7	11,4	130
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,3	11,2	6,2	175
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,4	4,6	34,3	196
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,4	49
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				26,1	27,9	120,1	840
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/5	9,2	13,1	2,3	186
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				12,4	14,3	36,9	347
Ужин 1							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	15,1	16,7	26,7	326
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого				21,6	18,5	81	573
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	175	4,8	4,4	19,2	141
Итого				4,8	4,4	19,2	141
Всего				83,2	88,4	377,3	2676

От Евокина ЕЕ Рубин Кудряшова ТА

