

Согласовано

директор

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

15 декабря 2021 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
2017	94	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	190	7,7	6,1	33,9	226
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,4	1,2	23	112
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	79	5,9	2,3	40,4	206
Итого				16,1	17,9	97,4	619
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2008		БАНАН	126	1,9	0,6	26,5	121
Итого				4,9	4,5	56,3	288
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	18	0,2		0,5	3
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,5	5,3	9,6	115
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	11,7	11,5	6,6	181
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,7	36,5	208
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,2	30
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,4	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,2	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,5	89
Итого				26,8	24,6	119,5	819
Полдник							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	8,8	12,8	1,7	179
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,2	103
Итого				12	13,9	34,6	333
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1,3	7,7	8,6	105
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	14,9	16,5	26,7	323
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,2	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,5	89
Итого				22,5	25,9	88,7	671
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	181	4,9	4,5	19,6	143
Итого				4,9	4,5	19,6	143
Всего				87,2	91,3	416,1	2873

Вед. Овощина В.С.

М.В. Билибина

Согласовано

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

МЕНЮ

15 декабря 2021 г.

12-18 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2017	94	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	210	8,1	6,4	36,6	242
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,5	1,2	25,2	121
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	98	7,4	2,9	50,6	258
Итого				18,1	18,8	112,5	696
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2008		БАНАН	126	1,9	0,6	26,5	121
Итого				4,9	4,5	56,3	288
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	18	0,2		0,5	3
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,9	6	11,9	135
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,8	14,3	8,2	224
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,7	43,8	250
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,2	49
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,3	129
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4,9	0,9	32,9	142
Итого				33,5	31,9	150,6	1032
Полдник							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	8,8	12,8	1,7	179
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,3	129
Итого				12,7	14,2	41,1	364
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	120	1,8	11,5	12,9	158
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	310	18,6	20,4	33,1	401
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,3	129
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,8	124
Итого				28,6	34,1	114,2	868
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	181	4,9	4,5	19,6	143
Итого				4,9	4,5	19,6	143
Всего				102,7	108	494,3	3391

Рез. Осюкина С.е

В.И. Биличева С.И.