

Согласовано

директор

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

# МЕНЮ

1 декабря 2021 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2017	94	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	7,7	6,2	34,1	228
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,2	118
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
<b>Итого</b>				<b>14,1</b>	<b>17,8</b>	<b>75,7</b>	<b>525</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2008		БАНАН	200	3	1	42	192
<b>Итого</b>				<b>6</b>	<b>4,9</b>	<b>71,8</b>	<b>359</b>
<b>Обед</b>							
		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	35	1	0,1	1,8	11
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,8	5,3	9,8	115
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	12	11,8	7	185
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,7	36,5	208
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,4	31
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,6	89
<b>Итого</b>				<b>27,3</b>	<b>25</b>	<b>121,7</b>	<b>833</b>
<b>Полдник</b>							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	8,9	12,8	1,9	181
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
<b>Итого</b>				<b>12,1</b>	<b>13,9</b>	<b>34,9</b>	<b>336</b>
<b>Ужин 1</b>							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1,3	7,7	8,7	106
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	14,8	16,5	26,8	323
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,6	89
<b>Итого</b>				<b>22,4</b>	<b>25,9</b>	<b>89,1</b>	<b>673</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	207	5,6	5,2	22,4	164
<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>5,2</b>	<b>22,4</b>	<b>164</b>
<b>Всего</b>				<b>87,5</b>	<b>92,7</b>	<b>415,6</b>	<b>2890</b>

Согласовано



# МЕНЮ

1 декабря 2021 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2017	94	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	8,1	6,5	36,9	244
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,5	18,9	114
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	79	5,9	2,3	40,7	207
<b>Итого</b>				<b>17,8</b>	<b>19,6</b>	<b>96,6</b>	<b>640</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2008		БАНАН	200	3	1	42	192
<b>Итого</b>				<b>6</b>	<b>4,9</b>	<b>71,8</b>	<b>359</b>
<b>Обед</b>							
		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	35	1	0,1	1,8	11
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,3	6,2	12,1	137
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110/6	15,2	14,6	8,6	229
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,7	43,8	250
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,2	50
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,4	130
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4,9	0,9	32,9	142
<b>Итого</b>				<b>34,2</b>	<b>32,5</b>	<b>152,6</b>	<b>1049</b>
<b>Полдник</b>							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	8,9	12,8	1,9	181
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,4	130
<b>Итого</b>				<b>12,8</b>	<b>14,2</b>	<b>41,4</b>	<b>367</b>
<b>Ужин 1</b>							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	120	1,8	11,5	12,9	158
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	310	18,5	20,3	33,1	400
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,4	130
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	28,8	125
<b>Итого</b>				<b>28,5</b>	<b>34</b>	<b>114,3</b>	<b>869</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	207	5,6	5,2	22,4	164
<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>5,2</b>	<b>22,4</b>	<b>164</b>
<b>Всего</b>				<b>104,9</b>	<b>110,4</b>	<b>499,1</b>	<b>3448</b>

