

Согласовано

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

МЕНЮ

27 декабря 2021 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6	6	30,3	206
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,4	21,4	121
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,1	20,4	104
Итого				12,6	17,8	72,2	506
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4		92
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,1	20,4	104
Итого				8,8	8,5	20,4	196
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	66	0,5	0,1	1	8
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7	4,7	14,2	133
2006	53	ГУЛЯШ	120	13,8	13,7	4,4	209
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,3	32,4	209
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	23,3	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,4	129
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,6	0,6	23,8	103
Итого				36,3	26	124,5	886
Полдник							
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	221	6,2	4,4	11,2	113
		ЯБЛОКО	169	0,7	0,7	15,7	74
Итого				7,6	5,9	46,2	276
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,5	6,9	7,5	95
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	100	11,7	8,5	0,2	138
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,1	24,3	163
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,4	129
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,5	19	82
Итого				23,7	22,4	89,1	658
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	333	9	8,3	35,9	263
Итого				9	8,3	35,9	263
Всего				98	88,9	388,3	2785



МЕНЮ

27 декабря 2021 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,2	6,3	32,2	217
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	2,6	19,2	115
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	79	5,9	2,3	40,6	207
Итого				16	19,5	92,1	614
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4		92
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,1	20,4	104
Итого				8,8	8,5	20,4	196
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	110	0,9	0,1	1,7	13
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,5	5,6	17,6	164
2006	53	ГУЛЯШ	120	13,8	13,7	4,4	209
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	25,7	105
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,4	129
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	76	5	0,9	33,3	144
Итого				41	28,3	147,1	1015
Полдник							
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	221	6,2	4,4	11,2	113
		ЯБЛОКО	170	0,7	0,7	15,7	75
Итого				7,6	5,9	46,2	277
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,1	10,3	11,1	142
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	120	15,8	8,6	0,2	156
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	5,8	26,7	181
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,1	20,4	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	76	5	0,9	33,3	144
Итого				30,2	26,7	105,8	783
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	333	9	8,3	35,9	263
Итого				9	8,3	35,9	263
Всего				112,6	97,2	447,5	3148

Ваня Орокана СС

Е.А. Рубкевич СС

