

Согласовано

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

МЕНЮ

8 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	7,2	35,8	248
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	1,9	27	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,8	2,6	46,5	237
Итого				18,8	20	109,4	700
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	184				
2006		БАНАН					
Итого				3	3,9	29,8	167
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2		0,6	4
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,6	6,8	14,9	158
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	100	14	23,7	11,7	330
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,6	6,5	30,6	206
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		20,2	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,2	118
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,4	136
Итого				32,8	39,2	132,6	1034
Полдник							
2017	201	МАННИК	110	6,9	6,3	33,4	220
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				7,1	6,3	47,5	276
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	2,3	15,3	11,5	193
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	80	10,6	17,6		200
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,3	229
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,2	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	62	4,1	0,7	27,4	119
Итого				27	39,7	115,5	915
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	192	3,8	2,9	5,7	92
Итого				3,8	2,9	5,7	92
Всего				92,5	112	440,5	3184

Вот Сокина е е

Рубкевич е е

Согласовано

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

МЕНЮ

8 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,9	6,8	33	230
2006	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	24,3	126
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	72	5,4	2,1	37,2	189
Итого				16,5	18,9	94,6	620
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	184				
2006		БАНАН					
Итого				3	3,9	29,8	167
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2		0,6	4
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	6	12,1	136
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	90	12,7	21,4	10,4	298
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24	161
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		18,2	74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	1	18,6	95
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,5	19,6	85
Итого				27,3	33,9	103,5	853
Полдник							
2017	201	МАННИК	110	7	6,4	33,5	222
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				7,2	6,4	46,2	273
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,6	11,1	8,3	141
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	80	10,6	17,6		200
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4	32,6	190
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	1	18,6	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,5	19,6	85
Итого				23,3	34,2	91,8	762
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	191	3,8	2,9	5,7	92
Итого				3,8	2,9	5,7	92
Всего				81,1	100,2	371,6	2767

Вен. Соколкина е.е.

Рубкевич Е.А.