

Согласовано

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

МЕНЮ

13 декабря 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	3	31	175
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12	48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,3	0,9	15,8	81
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	62
Итого				14,8	11,9	71,6	458
Обед							
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	8	11,5	163
2006	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/30	12,8	19,4	18,2	305
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5	26,6	170
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,2	91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,3	0,9	15,8	81
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18,2	79
Итого				27,9	34	112,5	889
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,4	8,2	43	278
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,7	4	10,2	104
Итого				12,1	12,2	53,2	382
Ужин 1							
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,9	15,9	8,2	266
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,8	4,6	22,4	152
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12	48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62	4,6	1,8	31,7	162
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,8	0,9	31,9	138
Итого				30,3	23,2	106,2	766
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,1	4,8	20,6	151
Итого				5,1	4,8	20,6	151
Всего				90,2	86,1	364,1	2646

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ


13 декабря 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,2	2,7	27,7	157
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,3	0,9	15,8	81
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				14,1	11,6	67,5	436
Обед							
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,5	6,5	9,3	132
2006	332	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С СОУСОМ	70/30	8,9	13	10,8	201
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22,1	142
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,2	91
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,3	0,9	15,8	81
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18,2	79
Итого				22,5	25,2	98,4	726
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,7	7,6	43	275
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	185	5,2	3,7	9,4	96
Итого				11,9	11,3	52,4	371
Ужин 1							
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,3	14,5	7,4	240
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,4	3,5	20,1	131
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,3	0,9	15,8	81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18,2	79
Итого				23,9	19,4	72,7	576
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,1	4,8	20,6	151
Итого				5,1	4,8	20,6	151
Всего				77,5	72,3	311,6	2260


 Осокина С.С.


 Буличева С.Е.

