

Согласовано

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

МЕНЮ

14 декабря 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ 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	180	7,6	3,7	31,6	192
		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	1,4	0,8	13,4	66
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
Итого				11,3	13,7	60,3	411
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	120	0,5	0,5	11,8	56
Итого				1,6	2	23	119
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,2	4,5	9,6	102
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	10,9	7,7	12,5	159
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,9	36,8	210
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,6	87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,3	75
Итого				22,8	18,5	113	711
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	10,2	13,4	2	192
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
Итого				12,6	14,3	28,4	315
Ужин 1							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	5,1	5,9	71
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	240	14,6	16	25,6	313
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,7	94
Итого				20,9	22,6	79,6	601
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,2	4,8	20,6	151
Итого				5,2	4,8	20,6	151
Всего				74,4	75,9	324,9	2308

Ван Овчинникова

Ван Козлова

Согласовано

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

МЕНЮ

14 декабря 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ 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	200	8,7	4,3	36	217
		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	1,4	0,8	13,4	66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,4	155
Итого				14,6	15,1	79,9	513
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	200				
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56
Итого				2,4	3	30,4	160
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,3	5,7	11,8	128
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,1	8,1	13,9	172
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,5	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,3	75
Итого				25,8	20,8	123,2	787
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	10,3	13,5	2	193
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
Итого				12,7	14,4	28,4	316
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	8,8	10,5	124
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	280	16,8	18,3	29,8	362
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,4	155
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,5	0,8	30,3	131
Итого				27,3	29,6	112,2	817
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,2	4,8	20,6	151
Итого				5,2	4,8	20,6	151
Всего				88	87,7	394,7	2744

От Дюкина В

Рубкевич ЕА

