

Согласовано

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

МЕНЮ


19 декабря 2022 г.

12-18 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	5,8	7,4		92
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,6	2,9	30,5	173
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,4	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,9	15,1	77
Итого				14,8	11,2	57	387
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	6,4	9	125
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	280	19,2	17,2	53,7	471
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,1	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,9	15,1	77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,9	73
Итого				28,6	25,2	115,8	832
Полдник							
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,5	3,8	9,9	100
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,7	56
Итого				6,7	5,1	40,9	245
Ужин 1							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	8,7	6	105
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100/50	12,5	10,1	14,4	196
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3,8	5,1	24,5	165
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,4	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,3	154
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,5	127
Итого				26,7	26,4	116,1	792
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,1	4,7	20,4	149
Итого				5,1	4,7	20,4	149
Всего				81,9	72,6	350,2	2405

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

19 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							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,8	2,6	26,7	152
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,5	42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,9	15,1	77
Итого				11,7	8	52,3	326
Обед							
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	5,7	7,2	101
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	19,3	16,4	46,7	436
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,2	87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,9	15,1	77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,9	73
Итого				27,6	23,7	107,1	774
Полдник							
		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,5	3,8	9,9	100
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	57
Итого				6,4	4,8	33,3	210
Ужин 1							
2008	1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,5	4,9	45
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	8,7	6,3	9,8	130
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,1	19,5	132
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,5	42
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,9	15,1	77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,9	73
Итого				17,7	14,3	76,7	499
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,1	4,7	20,4	149
Итого				5,1	4,7	20,4	149
Всего				68,5	55,5	289,8	1958

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

