

Согласовано

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

МЕНЮ

26 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	7,4		92
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	3,2	31,5	179
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,7	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
Итого				14,3	11,4	58	393
Обед							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,4	6,5	10,4	134
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	13,9	13,6	4,4	209
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,5	88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,8	73
Итого				32,1	28	106,9	830
Полдник							
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	103
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56
Итого				6,8	5,3	41,2	248
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	8,6	9,3	118
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,2	13	7,8	209
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,1	24,4	165
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,7	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,6	151
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,5	127
Итого				28,6	29,2	112,3	817
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				87,2	78,9	340	2446

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано



МЕНЮ

26 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	2	2,6		32
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,4	2,8	28,1	160
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,9	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
Итого				9,8	6,2	53,8	311
Обед							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	6,6	8,5	114
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	12,7	11,6	4	185
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,2	32,4	208
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,6	88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,8	73
Итого				28,5	24,9	98,1	743
Полдник							
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	103
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56
Итого				6,5	5	33,5	212
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,2	5,6	64
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	12,8	12,4	7,1	194
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,2	19,5	133
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,9	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,8	73
Итого				22	22,1	74,7	583
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				72,2	63,2	281,7	2007

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

