

Согласовано

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

МЕНЮ

6 сентября 2021 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
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	7,7	6,1	33,9	226
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	117
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,6	2,2	38,5	196
Итого				16,7	18,8	93,6	614
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,3	98
Итого				7,5	7,1	19,3	172
Обед							
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	4,8	5,1	8,5	111
2006	53	ГУЛЯШ	120	14,3	13,5	4,6	211
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,3	32,4	209
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		21,2	86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,3	98
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,8	90
Итого				32,8	25,6	106,8	805
Полдник							
2008		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,1	92
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	196	5,5	3,9	9,9	100
2008		ЯБЛОКО	187	0,7	0,7	18,4	88
Итого				6,9	5,5	48,4	280
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	7,2	9,3	107
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	60	13,3	8,5	0,2	145
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,1	24,1	163
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,3	98
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,8	90
Итого				25,4	22,5	89,1	667
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	200	4	3	6	96
Итого				4	3	6	96
Всего				93,3	82,5	363,2	2634

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Рубкевич Е.А.

Согласовано

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

МЕНЮ

6 сентября 2021 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
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	8,1	6,4	36,8	243
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,5	18,9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94	7	2,7	48,1	245
Итого				18,9	19,9	103,9	676
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,1	123
2008	442	СОК	200				
Итого				8,2	7,4	24,1	197
Обед							
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	250	5	5,5	10,5	125
2006	53	ГУЛЯШ	130	14,4	14,3	4,6	219
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		23,5	96
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,1	123
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	33,2	143
Итого				37,1	28,5	134,9	957
Полдник							
2008		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,1	92
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	196	5,5	3,9	9,9	100
2008		ЯБЛОКО	187	0,7	0,7	18,4	88
Итого				6,9	5,5	48,4	280
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,2	10,3	11,1	142
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	80	16,6	8,7	0,2	159
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,8	6,6	30,8	209
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,1	123
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,4	0,8	29,1	126
Итого				32,2	27,8	110,7	823
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	201	4	3	6	96
Итого				4	3	6	96
Всего				107,3	92,1	428	3029

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Титичева Е.Е.