

Согласовано

директор

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

МЕНЮ

20 февраля 2023 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	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,7	3,1	28,5	168
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
Итого				12,6	8,4	55,1	345
Обед							
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	4,3	7,2	93
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	19,2	16,4	46,5	434
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	17,7	77
Итого				27,8	22	108,5	769
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	5,9	9,3	26,8	223
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				12	13,8	49,6	386
Ужин 1							
2008	1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,5	5,2	47
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,9	7,3	9,9	140
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,1	19,5	132
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	17,7	77
Итого				18,1	15,2	78,9	518
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	202	5,5	5	21,8	160
Итого				5,5	5	21,8	160
Всего				76	64,4	313,9	2178

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

20 февраля 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	3,5	32,5	191
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,1	9		111
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
Итого				16,9	13,3	60	428
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	6,1	8,9	122
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	280	19,2	17,2	53,7	471
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	17,7	77
Итого				28,9	24,6	117,4	835
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	5,7	9,1	26,7	221
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				11,8	13,6	49,5	384
Ужин 1							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	8,7	6,2	106
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/30	12,6	9,8	13,4	190
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,1	24,5	165
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,6	151
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,8	31,1	134
Итого				26,9	26,1	117,5	797
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	202	5,5	5	21,8	160
Итого				5,5	5	21,8	160
Всего				90	82,6	366,2	2604

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

