

Согласовано

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

МЕНЮ


27 февраля 2023 г.

7-11 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
II Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,3	3,4	32,1	185
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
Итого				8,7	4,3	58,3	307
Обед							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	5,7	6,8	8,6	134
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	12,7	11,7	4,2	186
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,2	32,4	208
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,3	86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
Итого				31,1	25,1	99,6	769
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,7	56
Итого				6,7	5,2	37,3	229
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,2	5,6	64
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	12,8	12,5	7,1	195
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,2	19,5	133
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
Итого				22,2	22,3	76,3	591
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,5	5	21,8	160
Итого				5,5	5	21,8	160
Всего				74,2	61,9	293,3	2056

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

27 февраля 2023 г.

12-18 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
II Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,3	3,4	32,1	185
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,9	48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
Итого				8,7	4,3	59,2	311
Обед							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	6,7	7,9	10,4	159
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	13,9	13,6	4,4	208
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,3	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
Итого				34,7	29,3	108,2	859
Полдник							
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,8	5,3	42,1	252
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	8,6	9,3	118
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,2	12,8	7,8	206
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,1	24,5	165
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,9	48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,5	155
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,3	135
Итого				29,1	29,1	115,3	827
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,5	5	21,8	160
Итого				5,5	5	21,8	160
Всего				84,8	73	346,6	2409

Осокина С.С

Буличева С.Е.

