

Согласовано

директор

ГБОУ "О" Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

11 февраля 2022 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,1	8,1	30,2	232
		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,1	16,8	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	75	5,6	2,2	38,5	196
Итого				15,5	19,7	85,6	586
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	167				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
Итого				6,9	4,1	19,4	148
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,4	7,4	14,8	162
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,6	12,3	11,6	217
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	190	4,4	7,3	16,6	149
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	20,6	85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	47	3,5	1,4	24,1	123
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	24,3	105
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				31,2	29,8	124,8	902
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				3,2	3,9	43,9	223
Всего				56,8	57,5	273,7	1859

Осокина

Осокина С.С.

Буличева

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ


11 февраля 2022 г.

7-11 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,2	7,3	27,1	208
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,9	1,9	18,3	103
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
Итого				13	18,6	64,7	484
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	167				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
Итого				6,9	4,1	19,4	148
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,5	6,4	12	138
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,6	12,3	11,6	217
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	7	15,3	139
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	18,6	76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	47	3,5	1,4	24,1	123
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,4	75
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	62
Итого				29	28,3	111,8	830
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				3,2	3,9	42,5	218
Всего				52,1	54,9	238,4	1680

 Осокина С.С

 Буличева С.Е.

