

Согласовано

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

МЕНЮ

14 февраля 2022 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6	6,2	31,7	212
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5,9		73
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
Итого				13,8	13,2	65,8	443
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	3
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,7	4,7	10,5	115
2006	53	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,6	11,4	3,5	174
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	8,5	6	36,7	236
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	20,2	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,6	1,4	25	127
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,3	126
Итого				33,2	24,5	125,7	864
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,4	3,8	9,8	100
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	62
Итого				6,5	5	38,1	233
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	2	9,4	10,2	130
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	70/50	15,7	8,5	0,2	154
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3,8	5,3	25,3	171
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,3	126
Итого				29,5	25,1	100,4	747
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	170	4,6	4,3	18,4	135
Итого				4,6	4,3	18,4	135
Всего				87,6	72,1	348,4	2422

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

14 февраля 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							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,8	5,9	29,8	201
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5,9		73
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				13,6	12,9	62,5	427
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2		0,5	3
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,2	4,4	8,4	101
2006	53	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,6	11,4	3,9	175
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6,9	4,8	30,2	194
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	18,2	75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,6	1,4	25	127
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,6	20,9	90
Итого				29,8	22,8	107,1	765
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,4	3,8	9,8	100
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,9	62
Итого				6,5	5	38,2	233
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,4	6	6,5	83
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	50/50	3,6	2,7		43
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,5	4,8	22,8	153
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,6	1,4	25	127
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,7	72
Итого				15,3	15,4	86,4	542
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	170	4,6	4,3	18,4	135
Итого				4,6	4,3	18,4	135
Всего				69,8	60,4	312,6	2102

Осокина С.С

Буличева С.Е.

