

МЕНЮ

16 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							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	5,9	30,7	207
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3	2	20,6	113
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
Итого				12,7	17,3	71,2	496
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	175				
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				3,5	4,4	42,6	228
Обед							
		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	45	1,2	0,1	2,5	15
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,9	5,1	9,7	111
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,2	11,1	6,2	173
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,3	4,4	34,1	194
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,2	31
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,6	21	91
Итого				27,1	24,1	123,8	831
Полдник							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	8,5	12,6	1,6	174
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
Итого				11,6	13,7	34,1	326
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1,3	7,7	8,6	105
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	14,9	16,5	26,7	323
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	126
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,8	73
Итого				22,5	26,1	89,6	678
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	170	4,6	4,3	18,5	136

Ведущий специалист Р.О.

Заведующий Р.О.

Согласовано

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

МЕНЮ

16 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,3	6,3	33,7	226
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,3	18,4	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	77	5,8	2,2	39,6	202
Итого				16,6	19,1	91,8	612
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	175				
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				3,5	4,4	42,6	228
Обед							
		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,2	0,1	2,5	15
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,6	5,9	11,5	132
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	12,6	12,4	7	194
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,1	5,4	41,4	236
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,1	49
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		21,3	87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,4	127
Итого				31,3	29,6	141	966
Полдник							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	8,5	12,6	1,6	174
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	126
Итого				12,3	14	40,5	356
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	110	1,7	10,5	11,7	145
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	18	19,8	32,1	388
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,4	127
Итого				27,2	32,2	107,1	817
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	170	4,6	4,3	18,5	136

Den Poshkova ee

Рубкевич Е.А.

