

Согласовано

директор
ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"
(Рубкевич Е.А.)

МЕНЮ

17 февраля 2022 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	5,3	30,5	201
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,2	1,7	26,4	134
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	83	6,2	2,4	42,7	218
Итого				16,2	17,7	99,7	628
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	42	3,1	1,2	21,3	109
Итого				8	7,2	32,5	228
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	90	4,1	12,3	5,8	156
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,1	5,6	12,8	123
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	290	14,3	14,8	30,1	329
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	25,2	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	52	3,9	1,5	26,7	136
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,5	127
Итого				30,9	35,1	130,1	973
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,3	5,4	53,6	294
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				9	5,9	80,5	411
Ужин 1							
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11	14,2	11	223
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,1	4,6	37,1	216
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,2	49
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200			7,3	29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	42	3,1	1,2	21,3	109
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,5	127
Итого				25,1	24,4	109,4	753
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	160	4,3	4	17,4	127
Итого				4,3	4	17,4	127
Всего				93,5	94,3	469,6	3120

Левина О.А.

Кузнецова Т.А.

Согласовано

директор

ГБОУ ЯО" Рыбинская школа-интернат №1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

17 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
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	6,1	4,9	27,4	181
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,8	1,5	23,7	120
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	42	3,1	1,2	21,3	109
Итого				12,1	15,9	72,5	485
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		11,2	45
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	42	3,1	1,2	21,3	109
Итого				8	7,2	32,5	228
Обед							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3,3	8,6	4,2	111
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,8	5,1	10,4	108
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	240	11,5	11,9	24,6	267
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,1	0,1	22,9	93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	52	3,9	1,5	26,7	136
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,1	91
Итого				25,8	27,8	109,9	806
Полдник							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,2	4,4	53,6	289
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				8,9	4,9	79,1	401
Ужин 1							
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11	14,2	11	223
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5	3,6	30,7	179
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,1	48
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200			7,3	29
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	52	3,9	1,5	26,7	136
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,9	73
Итого				22,8	23,4	95,7	688
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	160	4,3	4	17,4	127
Итого				4,3	4	17,4	127
Всего				81,9	83,2	407,1	2735

Рубкевич Е.А.

Рубкевич Е.А.