

Согласовано

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

МЕНЮ

28 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	5,6	5,8	29,6	199
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5,9		73
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
Итого				13,5	12,9	62	424
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,3		0,5	4
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	4,3	8,4	91
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	19,1	78
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	92
		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				30	23,3	121,8	826
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	191	5,3	3,8	9,7	98
Итого				5,9	4,5	25,2	169
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,4	6	6,5	83
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	50/50	11,2	8,2	0,2	132
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	4,9	23,1	156
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17	73
Итого				23,3	21,1	87,9	639
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5	4,6	19,9	145
Итого				5	4,6	19,9	145
Всего				77,7	66,4	316,8	2203

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ
 28 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	5,8	6,1	31,5	210
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5,9		73
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13,1	52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
Итого				13,7	13,2	65,2	440
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,3		0,5	4
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,6	5,4	10,3	116
2006	53	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,6	11,4	3,6	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	21,2	87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,7	128
		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				34	25,8	140,5	937
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	191	5,3	3,8	9,7	98
Итого				5,9	4,5	25,2	169
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,1	9,5	10,2	131
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	70/50	15,7	8,5	0,2	154
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4	5,4	25,7	174
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,7	128
Итого				30	25,4	101,8	756
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5	4,6	19,9	145
Итого				5	4,6	19,9	145
Всего				88,6	73,5	352,6	2447

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

