Согласовано

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

МЕНЮ

2 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	6,5	5,6	29,7	201
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	40	3	1,2	20,7	106
Итого				**12,9**	**17,4**	**71,6**	**500**
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	205				
2008		ФРУКТ	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				**3,7**	**4,6**	**47**	**250**
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,5	5,7	9,8	123
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90/4	12,7	11,7	7	186
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,7	36,5	208
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 ЙОДИРОВАНЫЙ	50	3,8	1,5	25,8	132
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,6	20,2	87
Итого				**29,4**	**29,8**	**128,3**	**911**
Полдник							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9	12,8	1,9	181
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	40	3	1,2	20,7	106
Итого				**12,2**	**14**	**35,3**	**338**
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1,3	7,7	8,6	106
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	14,8	13,8	26,8	312
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	50	3,8	1,5	25,8	132
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,4	16,2	70
Итого				**22,5**	**23,4**	**90,1**	**671**
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,5	157
Итого				**5,4**	**5**	**21,5**	**157**

Дежурная с.с

Согласовано

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

МЕНЮ

2 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	6,4	33,8	228
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,5	23,4	130
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	80	6	2,3	41,4	211
Итого				**17**	**19,5**	**98,7**	**644**
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	205				
2008		ФРУКТ	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				**3,7**	**4,6**	**47**	**250**
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	80	1,4	6,8	5,6	87
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	7,2	7,9	12,1	167
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/5	14,7	13,5	8,2	215
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,8	43,9	251
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,2	49
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	50	3,8	1,5	25,8	132
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,2	0,8	28,3	122
Итого				**36,4**	**39,9**	**151,9**	**1123**
Полдник							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9	12,8	1,9	181
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	50	3,8	1,5	25,8	132
Итого				**13**	**14,3**	**41,8**	**369**
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	120	1,8	11,5	13	158
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	310	18,8	17,2	33,2	389
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	40	3	1,2	20,7	106
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,2	0,8	28,3	122
Итого				**28**	**30,7**	**109,3**	**831**
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,5	157
Итого				**5,4**	**5**	**21,5**	**157**

Отв. Орокина С.С. Бычкова С.Е.