

Согласовано

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

МЕНЮ

7 февраля 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,8	6	29,3	203
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,2	120
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
Итого				13	9,4	69,5	420
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	195				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
Итого				7,5	7,1	19	171
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,6	2,7	2,3	35
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	4,9	7,1	100
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	230	16,9	14,6	43,9	396
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	121
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22,1	95
Итого				28	24,1	121,5	837
Полдник							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2010	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,6	3,9	10	101
2008		ЯБЛОКИ	150	0,6	0,6	14,8	71
Итого				6,8	5,2	40,3	243
Ужин 1							
2020	9	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,1	3,9	6,8	65
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/75	11,2	10,7	15,4	205
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,4	4,8	22,6	152
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	121
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,7	76
Итого				22	21,2	99	670
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,2	4,8	20,8	153
Итого				5,2	4,8	20,8	153
Всего				82,5	71,8	370,1	2494

Овек Овокина ее

Рубкевичева ЕА

Согласовано

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

МЕНЮ

7 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							
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7	6,3	31,8	217
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,5	23,4	131
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	74	5,6	2,2	38,1	194
Итого				16,2	11	93,3	542
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	195				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
Итого				7,5	7,1	19	171
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,6	2,7	2,3	35
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	6,5	9	129
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	250	19	16,5	48,5	442
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	121
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,9	133
Итого				32,8	27,8	139,3	960
Полдник							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	3,9	10	101
		ЯБЛОКИ	150	0,6	0,6	14,8	71
Итого				6,8	5,2	40,3	243
Ужин 1							
2020	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	110	1,6	5,3	9,4	90
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110/75	14,4	13,2	16,7	245
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3,7	5,2	25,3	170
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,9	133
Итого				27,3	25,6	115,4	791
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,2	4,8	20,8	153
Итого				5,2	4,8	20,8	153
Всего				95,8	81,5	428,1	2860

Дети Осюкина СС

Ружн Куркисова ТА

