

Согласовано

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

МЕНЮ

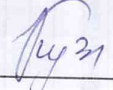
14 марта 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,1	5,3	27,5	184
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,2	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
Итого				12,8	12,4	57,1	398
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,3		0,6	5
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	4,1	6,6	8,5	115
2008	259	ГУЛЯШ	100	8	7,9	2,6	123
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6,9	4,8	30,2	194
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	20,5	84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22,2	96
Итого				25,6	21,2	104	716
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	3,8	9,7	98
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,4	5	37,9	230
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,5	6,9	7,4	94
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	100	11,2	8,2	0,2	132
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	4,8	22,4	152
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22,2	96
Итого				23,1	21,6	87	637
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	180	4,9	4,6	19,7	144
Итого				4,9	4,6	19,7	144
Всего				72,8	64,8	305,7	2125

 Осокина С.С.

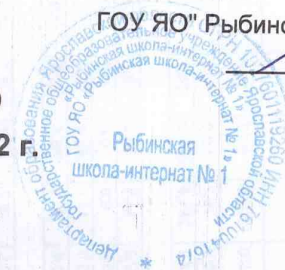
 Буличева С.Е.

Согласовано

директор

ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"
Рубкевич Е.А.**МЕНЮ**
14 марта 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	30,7	207
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,2	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,7	2,2	38,7	197
Итого				16,4	14,2	79,6	519
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,6	5
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	250	4,6	7,8	10,5	137
2006	53	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,6	11,4	3,6	175
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	8,5	6	36,7	236
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	22,5	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,2	1,6	29,1	148
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	81	5,3	1	35,6	154
Итого				34,7	28	138,6	947
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	3,8	9,7	98
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,4	5	37,9	230
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	8,6	9,3	118
2017		ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	120	15,9	8,5	0,2	154
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,3	5,9	27,4	186
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,8	31,1	134
Итого				30,2	24,9	102,8	755
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	180	4,9	4,6	19,7	144
Итого				4,9	4,6	19,7	144
Всего				92,6	76,7	378,6	2595

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

