

Согласовано

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

МЕНЮ

9 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							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	190	5	3,3	21,4	138
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
Итого				11,1	8,3	85,5	464
Обед							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,7	6,3	12,2	125
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	80	10,7	8,4	8,7	155
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,3	4,6	21,9	146
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				24,6	21,5	119,6	773
Полдник							
2017	201	МАННИК	100/5	6,3	9,1	31,8	243
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				6,5	9,1	45,9	299
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	90	1,4	9,1	6,9	115
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	21,6	17,2	22,2	358
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
Итого				29,3	28	82,7	716
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	175	4,8	4,4	19,2	141
Итого				4,8	4,4	19,2	141
Всего				76,3	71,3	352,9	2393

Осокина С.С

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

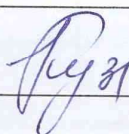
9 марта 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	210	5,8	3,9	24	157
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,9	2,3	40,3	205
Итого				14,9	10,1	108,2	585
Обед							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,8	15	154
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	13,5	10,8	10,9	196
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3,6	5,1	24,4	164
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,2	154
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	78	5,2	0,9	34,5	149
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				32,3	26,8	152,5	978
Полдник							
2017	201	МАННИК	100/5	6,5	9,2	31,8	244
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				6,7	9,2	45,9	300
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,5	11,1	8,3	141
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	21,3	17	22,2	355
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,5	0,8	30,2	130
Итого				30,4	30	95	785
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	180	4,8	4,4	19,2	141
Итого				4,8	4,4	19,2	141
Всего				89,1	80,5	420,8	2789

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

