

Согласовано



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

МЕНЮ

2 мая 2023 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	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,9	10,2	28,1	250
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				10,8	11,5	67	432
Обед							
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	4,3	7,1	93
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	19,3	16,5	46,4	434
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,7	52
Итого				28,3	22,6	119,5	824
Полдник							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
Итого				6,2	4,7	25,6	173
Ужин 1							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	62
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	8,8	7,2	9,9	139
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	4,1	19,3	130
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				17,3	18,8	75,4	533
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				68	62,6	309,1	2120

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано



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

МЕНЮ

2 мая 2023 г.

12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
II Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9,5	12,1	33,7	299
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				12,4	13,4	72,6	481
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	6,1	8,9	122
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	280	19,2	17,2	53,7	471
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3	0,1	23,7	96
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56
Итого				29,4	25,3	131,1	900
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
Итого				6,2	4,7	25,6	173
Ужин 1							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	103
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/30	12,7	9,9	13,6	192
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24,2	162
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				26,3	27,5	114,4	798
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				79,7	75,9	365,3	2510

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

