

Согласовано

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

МЕНЮ

18 мая 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	200/5	8,7	7,3	37,5	257
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,4	21,3	121
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25	128
Итого				16	19,4	83,9	581
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	2,9	3,8	28,6	160
2008	442	СОК	205				
2008		ЯБЛОКО	175	0,7	0,7	17,1	82
Итого				3,6	4,5	45,7	242
Обед							
2008	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,1	1,9	11
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	5,8	12,4	133
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	13,4	9,9	7,1	188
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,4	4,6	34,3	196
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3	48
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,6	87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	59	3,9	0,7	25,9	112
Итого				30,9	26,1	131,2	903
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9	12,9	2	182
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4,2	10,8	109
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25	128
Итого				18,7	18,5	37,8	419
Ужин 1							
2008	60	СЕЛЬДЬ	65	10,9	5,5		93
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	270	17,8	18,3	27,9	359
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25	128
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	59	3,9	0,7	25,9	112
Итого				36,5	25,9	90,6	739
Ужин 2							
2008		СНЕЖОК	200	5,5	5	21,8	160

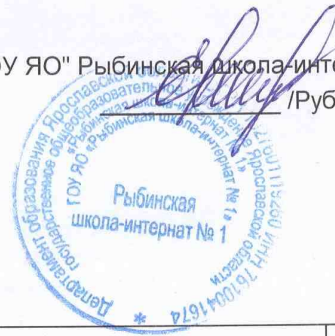
Согласовано

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

МЕНЮ

18 мая 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	8,5	7,1	36,6	251
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	2,6	19,1	115
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	7,3	2,8	50,1	256
Итого				19,7	20,8	105,9	697
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	45	3,7	4,8	36,2	203
2008	442	СОК	265				
2008		ЯБЛОКО	220	0,9	0,9	21,6	104
Итого				4,6	5,7	57,8	307
Обед							
		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	35	1	0,1	1,9	11
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,7	6,8	15,7	159
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	18,7	13,3	9,8	255
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,2	5,5	42,3	241
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,8	3,2	51
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,5	99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,7	2,2	38,8	198
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	97	6,4	1,2	42,7	184
Итого				42,5	32,9	178,9	1198
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9,3	13,2	2	187
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	6,2	4,4	11,1	113
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	63	4,7	1,8	32,3	165
Итого				20,2	19,4	45,4	465
Ужин 1							
2008	60	СЕЛЬДЬ	65	11,3	5,6		96
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	340	21,5	22,4	34,4	439
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,4	58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,8	132
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	5,6	1	37,4	161
Итого				42,4	30,5	112	886
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	5,6	5,2	22,5	165

