

Согласовано

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

МЕНЮ

12 ноября 2021 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,8	7,9	29,8	228
		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	1,6	1	16,7	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	93	7	2,7	47,7	243
Итого				16,5	19,9	94,3	628
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	179				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	121
Итого				7,6	4,3	24	171
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,5	5,8	14,7	145
2020	52	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	18,1	17,5	0,1	259
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	220	4,3	10	22,6	214
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,7	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	121
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	4,9	0,9	32,6	141
		ЯБЛОКО	220	0,7	0,7	17,9	86
Итого				37,2	36,4	137,4	1071
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	47	3,5	4,6	35	196
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				3,7	4,6	49,1	252
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	130	1,9	11,5	13,1	160
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,1	15,8	7	256
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,3	6,9	31,9	218
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	203	4,1	3	6,1	98
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	121
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,5	123
Итого				35,2	39,3	110,4	976
Всего				100,2	104,5	415,2	3098

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

12 ноября 2021 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,1	7,1	26,7	205
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	1,5	0,9	15,8	77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	74	5,6	2,1	38,1	194
Итого				14,3	18,4	80,7	551
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	179				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
Итого				6,9	4,1	19,2	147
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	4,5	4,8	12	119
2020	52	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	18,2	17,5	0,1	260
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	190	3,8	8,7	19,5	185
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,6	20,4	88
		ЯБЛОКО	225	0,7	0,7	16,7	79
Итого				33,3	33,6	110,9	922
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	47	3,5	4,6	35	196
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				3,7	4,6	47,7	247
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	90	1,3	7,7	8,9	108
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,1	15,8	7	256
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	5,3	25	171
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	203	4,1	3	6,1	98
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19	97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,6	20,4	88
Итого				31,5	33,5	86,4	818
Всего				89,7	94,2	344,9	2685

Осокина С.С.

Осокина С.С

Булганова С.С.