

Согласовано



директор

ГОУ ДОУ "Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

19 ноября 2021 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ 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
2020	33	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,2	6,7	33,7	229
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,5	23,4	130
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	92	6,9	2,7	47,2	241
Итого				17,8	20,2	104,4	675
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	189				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,4	1,3	23,6	120
Итого				7,5	4,3	23,8	170
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	90	0,8	5,1	2,4	61
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,1	5,3	17,7	157
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	110	15,4	11,9	12,1	218
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,8	6,6	30,8	209
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		19,6	80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,4	1,3	23,6	120
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	35,2	152
		ЯБЛОКО	182	0,7	0,7	17,9	86
Итого				38,8	31,9	159,3	1083
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	47	3,5	4,6	35	196
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				3,7	4,6	49,1	252
Ужин 1							
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100/50	15,6	19,3	17,4	323
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	169	3,4	2,5	5,1	81
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,4	1,3	23,6	120
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				35,9	30,3	115,9	908
Всего				103,7	91,3	452,5	3088

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

директор
школы-интернат № 1"
/Рубкевич Е.А./

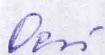


МЕНИЮ

19 ноября 2021 г.

7-11 лет

Сборник рецептов	№ 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
2020	33	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,8	6,3	30,9	214
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	21,1	118
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	73				
Итого							
				15,7	19	89,8	599
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	189				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46				
Итого							
				7,5	4,3	23,8	170
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,7	4,1	2	48
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,8	4,7	14,1	130
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	70	9,7	7,6	7,5	138
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,1	24,1	163
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		17,6	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	1,1	18,8	96
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
2008		ЯБЛОКО	187	0,8	0,8	18,4	88
Итого							
				28	24	124,5	830
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	422	ТЕФТЕЛИ	110/50	16,1	19,9	17,5	332
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,3	32,4	209
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	169	3,4	2,5	5,1	81
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	1,1	18,8	96
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
Итого							
				33	29,4	95,8	813
Всего							
				87,9	81,3	381,6	2659

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

