

Согласовано

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

МЕНЮ

22 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
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,6	5,7	28,8	198
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,2	20,9	116
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,6	2,2	38,6	197
Итого				15,5	18,4	88,4	586
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	176				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,3	99
Итого				7,5	7,1	19,3	173
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	59	1	4,9	4,1	63
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,4	4,6	6,8	94
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	230	17,5	15,2	45,3	409
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,3	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,5	84
Итого				28,9	26,3	117,3	839
Полдник							
		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,1	92
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	220	0,7	0,7	17,9	86
Итого				1,6	1,6	50,7	229
Ужин 1							
2020	9	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,1	3,9	6,8	66
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	12,2	11,4	15,7	217
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5	24	162
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,3	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,5	84
Итого				22,9	21,9	98	679
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	201	4	3	6	96
Итого				4	3	6	96
Всего				80,4	78,3	379,7	2602

Сей Ложкина е е

Зубишева е е

Согласовано

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

МЕНЮ

22 ноября 2021 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	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,8	6	31,3	212
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,4	23,1	128
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94	7	2,7	48,3	246
Итого				17,4	19,4	102,8	661
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	176				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,1	123
Итого				8,2	7,4	24,1	197
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	59	1	4,9	4,1	63
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,7	5,3	8,7	110
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	250	18,9	16,5	48,6	442
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,1	123
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,3	135
Итого				33,1	29	141,6	973
Полдник							
2008		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,1	92
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	16,3	78
Итого				1,6	1,6	50,5	226
Ужин 1							
2020	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,8	5,7	10,4	98
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/80	15,7	14,6	21	283
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,7	6,7	30,7	208
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,3	99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	62	4,1	0,7	27,4	118
Итого				29,3	28,8	122,9	862
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	201	4	3	6	96
Итого				4	3	6	96
Всего				93,6	89,2	447,9	3015

Осужина СС Сеп

Зулигевасе

