

Согласовано

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

МЕНЮ

26 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	8,1	8,1	30,2	232
		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,1	16,8	84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	97	7,3	2,8	50,1	255
Итого				17,2	20,3	97,2	646
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	182				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25	128
Итого				7,8	4,4	25,2	178
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,7	7,9	15	182
2008	272	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	15,2	14,2	10,6	243
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,4	6	21,4	172
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,8	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,3	135
		ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15	72
Итого				37,5	31,2	144,1	1037
Полдник							
		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,8	95
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				1	0,9	34,9	151
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	120	1,8	11,5	13,2	159
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	16	15,5	9	244
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,3	5,9	28,2	190
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	194	5,2	4,8	20,9	153
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25	128
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	62	4,1	0,7	27,4	118
Итого				35,1	39,8	123,7	992
Всего				98,6	96,6	425,1	3004

Осокина С.С

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

26 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,2	7,3	27,1	209
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	1,6	1	15,9	78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,8	2,3	40	204
Итого				14,7	18,9	83,1	566
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	182				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
Итого				7	4,1	20,2	152
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,9	6,5	12,2	147
2008	272	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	15,2	14,2	10,6	243
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,9	4,4	15,9	127
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,4	84
		ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,1	72
Итого				31,6	27,5	116,5	870
Полдник							
		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,8	95
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				1	0,9	33,5	146
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1,3	7,6	8,7	106
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	16,4	15,2	7,5	241
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24,3	163
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	194	5,2	4,8	20,9	153
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,4	84
Итого				32,3	34,2	100,8	849
Всего				86,6	85,6	354,1	2583

Осокина С.С.

