

Согласовано



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

МЕНЮ

29 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190/5	6,3	6,3	30,8	211
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,6	2,4	21,7	123
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,7	202
Итого				15,8	19,2	92,3	611
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/40	7,5	7,1	19,2	172
2008	442	СОК	194				
Итого				7,5	7,1	19,2	172
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	46	0,4		0,7	5
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,9	4,7	14,1	131
2006	53	ГУЛЯШ	120	14,4	14,2	4,3	217
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,3	32,4	209
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,5	93
Итого				35,5	26,1	116,1	851
Полдник							
2008		ВАФЛИ	22	0,6	0,7	17,1	79
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,6	85
Итого				1,5	1,4	47,4	215
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,5	6,9	7,4	94
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	100	11,4	8,4	0,2	135
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24,2	162
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,5	93
Итого				23,3	22	88,6	649
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	249	6,7	6,2	26,9	197
Итого				6,7	6,2	26,9	197
Всего				90,3	82	390,5	2695

Рубкевич Е.А.
Рубкевич Е.А.

Согласовано



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

МЕНЮ

29 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,5	6,6	32,7	223
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	210	4	2,7	19,5	119
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	97	7,2	2,8	49,6	253
Итого				17,8	20,4	101,9	670
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/40	7,5	7,1	19,2	172
2008	442	СОК	194				
Итого				7,5	7,1	19,2	172
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	46	0,4		0,7	5
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,5	5,6	17,6	163
2006	53	ГУЛЯШ	130	14,3	14,3	4,5	218
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,7	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	78	5,1	0,9	34,3	148
Итого				41	28,8	146,6	1016
Полдник							
2008		ВАФЛИ	22	0,6	0,7	17,1	79
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,6	85
Итого				1,5	1,4	48,8	220
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,2	10,3	11,1	142
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	120	15,8	8,6	0,2	156
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,4	6,2	29,2	197
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,8	126
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	30,1	130
Итого				31,2	27,3	110,8	815
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	249	6,7	6,2	26,9	197
Итого				6,7	6,2	26,9	197
Всего				105,7	91,2	454,2	3090

Директор
Рубкевич Е.А.

