

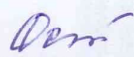
Согласовано

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

МЕНЮ
 9 ноября 2021
 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	10	7,5	37,6	264
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	1,6	1	15,2	76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	76	5,7	2,2	39,2	200
Итого				17,4	19	92,1	615
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	7,2	6,6	19,6	168
2008	442	СОК	200				
Итого				7,2	6,6	19,6	168
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,2	4,4	12,3	112
2006	62	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	250	15,2	14,7	26,6	318
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	19,2	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,5	89
Итого				25,6	21	98,2	698
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,1	5	54,1	297
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				8,3	5	66,8	348
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1,5	11,1	8,5	140
2006	53	ГУЛЯШ	120	13,3	13,1	4,3	202
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4	32,6	190
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,5	89
Итого				26,8	29,9	100,9	785
Ужин 2							
		ЯБЛОКО	98	0,4	0,4	9,7	46
Итого				0,4	0,4	9,7	46
Всего				85,7	81,9	387,3	2660

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

9 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	10	7,5	37,6	264
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	1,8	1,1	16,9	84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	95	7,1	2,8	49	250
Итого				19	19,7	103,6	673
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	7,2	6,6	19,6	168
2008	442	СОК	200				
Итого				7,2	6,6	19,6	168
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,5	5,2	15,3	133
2006	62	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	330	19,7	19,3	35,1	418
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	21,3	88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,5	125
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4,9	0,9	32,9	142
Итого				32,9	27	129,1	906
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	4,9	54	295
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				8,2	4,9	68,1	351
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2	15,1	11,3	191
2006	53	ГУЛЯШ	120	13,3	13,1	4,2	201
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,3	229
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,8	124
Итого				29,6	34,9	118,6	909
Ужин 2							
		ЯБЛОКО	98	0,4	0,4	9,7	46
Итого				0,4	0,4	9,7	46
Всего				97,3	93,5	448,7	3053

Осокина С.С.

Буличева С.Е.