

Согласовано

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

МЕНЮ

16 ноября 2022 г.

7-11 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 149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,4	3,6	31,2	187
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	20,2	115
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
Итого				13,1	15	67	456
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	185				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				1,5	1,9	22	115
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	55	0,8	3,5	2,9	45
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,2	4,5	9,7	102
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	10,8	7,7	12,6	159
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,9	36,8	210
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,4	87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,5	75
Итого				23,6	22	116,4	757
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2,1	192
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
2006	627	ЧАЙ,С САХАРОМ	180	0,2		11,1	45
Итого				12,7	14,3	28,7	316
Ужин 1							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1	6,8	7,9	95
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	15,2	16,7	26,7	326
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,1	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	21,8	94
Итого				22	25	83	639
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5,1	4,7	20,2	148
Итого				5,1	4,7	20,2	148
Всего				78	82,9	337,3	2431

Согласовано

ГОУ ЯО" Рыбинская школа-интернат № 1"

директор

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

16 ноября 2022 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							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,4	4,1	35,4	213
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,2	16,4	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	31	158
Итого				16,4	16,3	82,9	546
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	185				
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				2,3	2,9	29,4	156
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	55	0,8	3,5	2,9	45
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,3	5,7	11,9	129
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,5	8,3	14,1	176
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,4	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,5	75
Итого				27,1	24,5	126,8	838
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2,1	192
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,1	45
Итого				12,7	14,3	28,7	316
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	8,8	10,4	124
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	290	17,4	19,2	30,9	375
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,1	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	31	158
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,6	0,8	30,6	132
Итого				28,1	30,5	114	834
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,2	4,8	20,8	152
Итого				5,2	4,8	20,8	152
Всего				91,8	93,3	402,6	2842

Дир. Овчинникова Р.В.

