

Согласовано

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

МЕНЮ

28 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	
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,1	2,6	28	156
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	79
Итого				11,1	8	55,4	337
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,8	6
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,6	3,9	8,3	92
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	12,7	11,6	4	185
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,3	32,4	209
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	22,9	93
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,2	74
Итого				29,2	22,4	101,2	738
Полдник							
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56
Итого				6,5	5	33,5	211
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,2	5,6	64
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11	7,3	13,8	162
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	4,2	19,3	131
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,2	74
Итого				20,3	17,1	83,3	557
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5	4,6	20	147
Итого				5	4,6	20	147
Всего				72,1	57,1	293,4	1990

Осокина С.С

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

28 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	
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,4		92
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,8	2,9	32,1	178
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	79
Итого				14,2	11,2	60,4	400
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,8	6
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,4	4,9	10,4	116
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	13,8	13,5	4,4	208
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	22,9	93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,2	74
Итого				32,5	26,4	110,3	827
Полдник							
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,7	56
Итого				6,8	5,3	41,1	247
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	8,6	9,3	118
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,3	8,2	15,3	179
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3,8	5,2	24,6	166
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,8	31,1	159
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	30	130
Итого				27,1	24,6	123	803
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,1	154
Итого				5,3	4,9	21,1	154
Всего				85,9	72,4	355,9	2431

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

