

Согласовано

директор

ОУ «ОШ Рыбинская школа-интернат № 1»

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

7 ноября 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,9	10,2	28,1	250
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,8	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				11,6	11,9	72,2	459
Обед							
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,3	4,7	7,1	96
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	19,4	16,6	46,8	438
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,4	88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,4	16,2	70
Итого				28,3	23,1	112	797
Полдник							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,5	3,9	9,9	100
Итого				6,1	4,6	25,4	171
Ужин 1							
2008	1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	90	1,3	4,3	7,5	73
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	8,9	7,9	11,2	149
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,3	4,4	21	142
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,8	43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,6	20,2	87
Итого				19,7	18,4	91,2	599
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	188	5,1	4,7	20,3	149
Итого				5,1	4,7	20,3	149
Всего				70,8	62,7	321,1	2175

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано



директор

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

МЕНЮ

7 ноября 2022 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9,5	12,1	33,9	300
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,8	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				13,2	13,8	79,9	517
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,4	6	8,9	120
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	250	17,3	15,4	47,9	420
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,4	88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	24,3	105
Итого				28,5	23,5	123	838
Полдник							
		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,5	3,9	9,9	100
Итого				6,2	4,7	29,2	189
Ужин 1							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	110	1,7	10,4	6,6	123
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	200	13,5	11,9	18,7	238
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4	5,4	25,9	175
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,8	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,3	0,8	28,4	122
Итого				28,2	30,2	123,2	866
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	188	5,1	4,7	20,3	149
Итого				5,1	4,7	20,3	149
Всего				81,2	76,9	375,6	2559

Осокина С.С.

Буличева С.Е.