

Согласовано

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



МЕНЮ
25 октября 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
2006	4. Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190/5	7,3	6,3	30	211
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,5	2,4	21,5	122
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	103	7,7	3	52,9	270
Итого				18,6	20	104,5	678
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	46	3,5	4,5	34,2	192
2008	442	СОК	200				
Итого				3,5	4,5	34,2	192
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63	1,1	5,3	4,4	67
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	6,1	6,1	10,8	132
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	230	17,5	15,2	45,1	409
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,4	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,9	1,5	26,5	135
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,6	20,9	90
Итого				32	28,7	130,1	923
Полдник							
		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	96
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	182	0,7	0,7	17,9	86
Итого				1,7	1,6	51,5	233
Ужин 1							
2020	9	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	4,8	8,6	82
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	73	9,6	16		181
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	5,3	24,8	169
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,9	1,5	26,5	135
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,6	20,9	90
Итого				22,3	28,2	93,5	708
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	4,1	3,1	6,1	98
Итого				4,1	3,1	6,1	98
Всего				82,2	86,1	419,9	2832

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Е.А. Рубкевич

Согласовано

директор

ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"

Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

25 октября 2021 г.

12-18 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
2006	4, Стр.1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,5	6,6	32,5	225
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	210	3,9	2,7	24	137
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	129	9,7	3,7	66,1	337
Итого				21,2	21,3	122,7	774
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	46	3,5	4,5	34,2	192
2008	442	СОК	200				
Итого				3,5	4,5	34,2	192
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63	1,1	5,3	4,4	67
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300	6,2	6,7	12,5	145
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	250	19	16,5	48,6	442
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	64	4,8	1,9	33,1	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	76	5	0,9	33,5	145
Итого				36,4	31,3	156,9	1068
Полдник							
2008		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	96
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	182	0,7	0,7	17,9	86
Итого				1,7	1,6	52,9	238
Ужин 1							
2020	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	130	2	6,2	11,1	106
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	73	9,6	16		181
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	240	5	6,5	30,3	207
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,9	1,5	26,5	135
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,3	127
Итого				25,1	31	111,3	812
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	4,1	3,1	6,1	98
Итого				4,1	3,1	6,1	98
Всего				92	92,8	484,1	3182

Осокина С.С.

Бутылева С.С.