

Согласовано

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

МЕНЮ

6 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							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2017	94	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	8,1	6,5	36,8	244
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,5	19	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94	7,1	2,7	48,5	247
Итого				18,9	20	104,4	679
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	184				
2008		БАНАН	136	2	0,7	28,6	131
Итого				5	4,6	58,4	298
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	21	0,2		0,5	3
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	5	6,3	11,3	139
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/6	14,3	13,9	8,3	218
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,7	43,8	250
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,5	3,1	48
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		20,5	84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,3	124
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	78	5,2	0,9	34,5	149
Итого				33,2	31,7	146,3	1015
Полдник							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/5	9,2	13,1	2,4	186
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,3	124
Итого				12,9	14,5	40,8	366
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	130	1,9	12	14	167
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	18	19,4	32,1	385
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,3	124
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,5	0,8	30,2	130
Итого				28,1	33,6	114,7	862
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	201	5,4	5	21,7	159
Итого				5,4	5	21,7	159
Всего				103,5	109,4	486,3	3379

От Осюки С е

В.И.Игнатьев р с

Согласовано

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

МЕНЮ

6 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
2017	94	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	7,7	6,2	33,9	227
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,2	21,1	118
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	76	5,7	2,2	38,8	198
Итого				16,7	18,9	93,9	618
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	184				
2008		БАНАН	136	2	0,7	28,7	131
Итого				5	4,6	58,5	298
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	21	0,2		0,5	3
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,9	5,2	9,2	111
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	11,6	11,2	6,6	177
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,7	36,5	208
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,1	31
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		18,5	75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
Итого				26,1	24,2	115,4	797
Полдник							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/5	9,2	13,1	2,4	186
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
Итого				12,2	14,2	34,5	336
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	9,2	10,6	128
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	14,9	16,2	26,7	321
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
Итого				22,5	27,1	91	692
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	201	5,4	5	21,7	159
Итого				5,4	5	21,7	159
Всего				87,9	94	415	2900

Ван Овчинникова Р.Р.

Тимашева Р.Б.