

Согласовано

директор

ОУ «Рыбинская школа-интернат № 1»

Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

10 октября 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,8	6		75
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,1	6,3	31,5	217
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13	52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,6	131
Итого				15,8	13,7	70,1	475
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	0,8	3,4	2,8	44
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	6,5	9	128
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	130	15,2	15,2	4,9	231
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,3	39	250
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	23,6	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,7	157
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	33	143
Итого				39,5	34,1	143	1048
Полдник							
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6		10,2	103
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,8	5,3	42,2	253
Ужин 1							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	110	1,7	10,4	6,6	123
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/80	15,9	14,6	21,3	283
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,9	5,6	26,7	179
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13	52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,7	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	28,9	125
Итого				30,5	33,1	127,2	919
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,1	154
Итого				5,3	4,9	21,1	154
Всего				97,9	91,1	403,6	2849

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано



директор
Школа-интернат № 1"
/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

10 октября 2022 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,8	6		75
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,1	6,3	31,5	217
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13	52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,6	131
Итого				15,8	13,7	70,1	475
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	0,8	3,1	2,8	44
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	6,5	9	128
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	130	15,2	15,2	4,9	231
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,3	39	250
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	23,6	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,7	157
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	33	143
Итого				39,5	34,1	143	1048
Полдник							
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,2	103
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,8	5,3	42,2	253
Ужин 1							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	110	1,7	10,1	6,6	123
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/80	15,9	14,6	21,3	283
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,9	5,6	26,7	179
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13	52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,7	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	28,9	125
Итого				30,5	33,1	127,2	919
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,1	154
Итого				5,3	4,9	21,1	154
Всего				97,9	91,1	403,6	2849

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

