

Согласовано

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

МЕНЮ


14 октября 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,6	6,8	25,4	195
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	16,2	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,8	2,2	39,6	202
Итого				15,1	19	81,3	564
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	1,1	19,8	101
2008	442	СОК	180				
Итого				7	4,1	20	151
Обед							
2006	27	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,4	5,2	11,9	127
	56	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,1	14,1	13,4	246
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	4	16,4	126
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,4	92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	1,1	19,8	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,5	19,1	82
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				30,1	25,5	112,8	821
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13,4	54
Итого				3,2	3,9	43,2	221
Всего				55,4	52,5	257,3	1757

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

