

Согласовано

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

МЕНЮ

17 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	4,7	6		74
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6	6,2	31,8	214
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,7	131
Итого				14,6	13,6	71,6	475
Обед							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,3	6	10,3	126
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	140	15,6	13,8	5	229
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	25,2	102
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,7	131
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	26,4	114
Итого				36,6	28,4	131,6	953
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	185	5,2	3,7	9,3	94
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				7,2	6,2	36,9	238
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	8,6	9,3	118
2022	97	ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	120	19,8	25,7	7,9	335
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,2	5,8	27,1	183
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,7	131
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	26,4	114
Итого				34,2	42,2	111,8	945
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	165	4,4	4,1	17,8	130
Итого				4,4	4,1	17,8	130
Всего				97	94,5	369,7	2741

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

17 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	4,7	6		74
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6	6,2	31,8	214
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,7	131
Итого				14,6	13,6	71,6	475
Обед							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,3	6	10,3	126
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	140	15,6	13,8	5	229
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	25,2	102
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,7	131
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	26,4	114
Итого				36,6	28,4	131,6	953
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	185	5,2	3,7	9,3	94
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				7,2	6,2	36,9	238
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	8,6	9,3	118
2022	97	ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	120	19,8	25,7	7,9	335
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,2	5,8	27,1	183
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,7	131
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	26,4	114
Итого				34,2	42,2	111,8	945
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	165	4,4	4,1	17,8	130
Итого				4,4	4,1	17,8	130
Всего				97	94,5	369,7	2741

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

