

Согласовано

директор

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

МЕНЮ

26 октября 2022 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	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	5,1	2,5	20,9	127
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,4	1,8	20,9	114
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
Итого				11,6	13,8	62,3	420
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2008	442	СОК	180				
		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				2	2,5	27,6	144
Обед							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,8	4,9	12,6	121
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	80	11,1	7,1	8,8	142
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,5	4,4	20,1	138
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	20	82
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,9	73
Итого				24,1	18,3	98,8	660
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	6,9	7,1	31,6	222
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,8	51
Итого				7,1	7,1	44,4	273
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	90	1,5	9,1	7,1	117
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	22,4	17,7	23,4	374
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,7	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,1	91
Итого				30,3	28,6	82,7	729
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	5,5	5,1	22,1	162
Итого				5,5	5,1	22,1	162
Всего				80,6	75,4	337,9	2388

Осокина С.С.

С.С. Осокина

Согласовано

директор

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

26 октября 2022 г.

12-18 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
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	5,7	2,9	23,4	143
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,4	1,8	20,9	114
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	2,3	40,9	208
Итого				15,2	15,3	85,3	540
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2008	442	СОК	180				
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				2	2,5	27,7	144
Обед							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,2	5,8	15,1	141
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	13,7	8,9	10,9	176
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	5,3	24,1	166
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	22	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,6	128
Итого				30,3	22,4	127,2	831
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	6,8	7	31,6	221
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,8	51
Итого				7	7	44,4	272
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	120	1,8	12,1	9,4	156
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	26,1	20,9	27,1	433
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,8	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,6	156
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,6	128
Итого				37	35,5	109,5	924
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	5,5	5,1	22,1	162
Итого				5,5	5,1	22,1	162
Всего				97	87,8	416,2	2873

Осокина С.С

Бунтисва с с

