

Согласовано



директор

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

МЕНЮ

3 октября 2022 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,8	6		75
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,4	5,6	27,4	187
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,5	34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
Итого				13,3	12,7	56,1	399
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	29	0,2		0,5	3
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	6,1	8,6	122
2008	259	ГУЛЯШ	120	14,3	14,2	4,5	217
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6,9	4,5	30,2	194
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	17,5	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,6	89
Итого				32,4	27	102,1	800
Полдник							
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,1	33
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				1,4	1,3	40,1	183
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,5	6,9	7,4	94
2022	97	ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	80	14,6	18,9	6	248
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,4	4,6	22	148
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/15	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,3	20,6	89
Итого				26,2	32,1	91,6	746
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	195	5,3	4,9	21,1	154
Итого				5,3	4,9	21,1	154
Всего				78,6	78	311	2282

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано



МЕНЮ

3 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	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,1	6,3	30,7	210
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,8	6		75
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,6	35
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,2	129
Итого				14,8	13,7	64,5	449
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	29	0,2		0,5	3
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,1	6,9	10,6	140
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	135	15,6	15,5	4,9	236
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	19,2	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,3	154
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	33	143
Итого				39,4	31,6	137,5	1006
Полдник							
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		9,1	37
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				1,4	1,3	41,1	187
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	8,6	9,3	118
2022	97	ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	120	19,6	25,8	7,8	335
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4	5,7	26,9	181
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,3	154
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	28,9	125
Итого				34,8	42,6	118,6	977
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21	154
Итого				5,3	4,9	21	154
Всего				95,7	94	382,7	2773

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

