

Согласовано

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

МЕНЮ

5 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,2	6,1	31,1	214
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,3	21	117
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,6	202
Итого				16,3	18,9	91,8	608
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2008		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				3,5	4,4	42,6	228
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,6	5,5	9,8	121
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	12,6	12,3	7	196
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,4	4,6	34,3	196
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,2	49
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,4	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,6	20,3	88
Итого				27,2	28,1	116,8	841
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9	12,8	1,9	181
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,4	3,8	9,7	99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
Итого				17,3	17,7	31,4	381
Ужин 1							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	90	1,1	8,3	9	115
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	15,1	14	26,8	314
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,6	20,3	88
Итого				22,3	24,3	87,7	665
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,5	5	21,8	160
Итого				5,5	5	21,8	160
Всего				92,1	98,4	392,1	2883

Директор Рубкевич Е.А.

С.В. Виталева

Согласовано

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

МЕНЮ

5 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							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,3	6,9	35,3	243
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,4	18,7	111
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,6	202
Итого				17,8	19,8	93,7	631
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2008		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				3,5	4,4	42,6	228
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	5	6,3	11,9	139
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	17	16,4	9,4	258
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,1	49
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	151
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	4,9	0,9	32,5	140
Итого				36,2	34,5	154,9	1084
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9	12,3	1,9	181
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,4	3,8	9,7	99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	151
Итого				18,7	18,3	41,3	431
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	120	1,8	11,5	13	158
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	17,8	19,7	32	386
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	151
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,4	123
Итого				28,4	33,7	117,2	874
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,5	5	21,8	160
Итого				5,5	5	21,8	160
Всего				110,1	115,7	471,5	3408

Дет. Пожикова В.С.

Е.А. Рубкевич

