

Согласовано

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



МЕНЮ

1 сентября 2021 г.

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	18,9	96
2008	442	СОК	195				
Итого				7,5	7,1	18,9	170
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	49	0,9	4	3,5	52
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	5,7	7,1	112
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	230	17,5	15,2	45,3	409
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		14,2	59
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	13,5	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	18,9	96
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	19,8	86
Итого				29,4	26,7	122,3	870
Полдник							
		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,1	92
2010	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	208	5,8	4,1	10,5	106
		ЯБЛОКО	220	0,7	0,7	17,9	86
Итого				7,2	5,7	48,5	284
Ужин 1							
2020	9	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	4,8	8,6	82
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	12,1	11,4	15,6	216
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24	161
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	18,9	96
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	19,8	86
Итого				23,1	22,8	99,6	692
Ужин 2							
2008		ИОГУРТ	201	4	3	6	96
Итого				4	3	6	96
Всего				71,2	65,3	295,3	2112



Осокина С.С.



Буличева С.Е.

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

МЕНЮ
 1 сентября 2021 г.
 12-18 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	4,7	6		74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,4	1,3	23,6	120
2008	442	СОК	195				
Итого				8,1	7,3	23,6	194
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	49	0,9	4	3,5	52
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	6,6	9	129
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	250	19	16,5	48,4	442
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	15	62
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,4	1,3	23,6	120
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,9	31,7	137
Итого				33,4	29,5	131,2	942
Полдник							
2008		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,1	92
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	208	5,8	4,1	10,5	106
		ЯБЛОКО	182	0,7	0,7	17,9	86
Итого				7,2	5,7	48,5	284
Ужин 1							
2020	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,8	5,7	10,4	98
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/80	15,9	14,6	20,8	282
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,1	5,9	28	189
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	18,9	96
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	63	4,2	0,8	27,8	120
Итого				29	28,1	120	841
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	201	4	3	6	96
Итого				4	3	6	96
Всего				81,7	73,6	329,3	2357

Осокина С.С.

Буличева С.Е.