

Согласовано

директор

школы-интернат № 1"  
/Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

19 сентября 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>II Завтрак</b>							
			20	4,8	6,1		75
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)					
			180	5,3	5,5	28,3	189
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ					
			180	0,2		11,8	47
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ					
			37	2,8	1,1	18,9	96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
				13,1	12,7	59	407
<b>Итого</b>							
<b>Обед</b>							
			200	4,8	5,6	8,5	114
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ					
			120	14,2	12,6	4,4	210
2008	259	ГУЛЯШ					
			140	6,9	4,8	30,2	194
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ					
			180	0,2	0,2	23,3	95
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ					
			37	2,8	1,1	18,9	96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
			46	3	0,6	20,2	87
		ХЛЕБ РЖАНОЙ					
				31,9	24,9	105,5	796
<b>Итого</b>							
<b>Полдник</b>							
			23	0,6	0,8	17,8	81
2008		ВАФЛИ					
			200	5,7	4	10,2	104
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ					
			130	0,5	0,5	12,7	61
		ЯБЛОКО					
				6,8	5,3	40,7	246
<b>Итого</b>							
<b>Ужин 1</b>							
			80	1,5	6,9	7,4	95
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ					
			80	13,7	19	5,7	244
2022	97	ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ					
			170	3,5	4,7	22,1	149
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ					
			200/20	0,7		15,4	64
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ					
			37	2,8	1,1	18,9	96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
			46	3	0,6	20,2	87
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ					
				25,2	32,3	89,7	735
<b>Итого</b>							
<b>Ужин 2</b>							
			190	5,1	4,7	20,5	151
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ					
				5,1	4,7	20,5	151
<b>Итого</b>							
<b>Всего</b>				<b>82,1</b>	<b>79,9</b>	<b>315,4</b>	<b>233</b>

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

директор

ГОУ «Областная Рыбинская школа-интернат № 1»  
Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**  
19 сентября 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>II Завтрак</b>							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6	6,2	31,7	213
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	21	4,8	6,1		75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,4	1,3	23,6	120
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
<b>Итого</b>				<b>14,4</b>	<b>13,6</b>	<b>67,1</b>	<b>455</b>
<b>Обед</b>							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,1	6,3	10,2	131
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	140	15,6	13,8	4,9	229
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,5	104
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	1,6	28,3	144
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	4,9	0,9	32,5	140
<b>Итого</b>				<b>38,8</b>	<b>29,2</b>	<b>140,4</b>	<b>999</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	23	0,6	0,8	17,8	81
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4	10,2	104
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>6,8</b>	<b>5,3</b>	<b>40,7</b>	<b>246</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	8,6	9,3	118
2022	97	ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	110	18,5	25,6	7,8	329
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,1	5,8	27,1	183
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	1,6	28,3	144
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,3	0,8	28,4	123
<b>Итого</b>				<b>33,5</b>	<b>42,4</b>	<b>116,3</b>	<b>961</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,1	4,7	20,4	150
<b>Итого</b>				<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>20,4</b>	<b>150</b>
<b>Всего</b>				<b>98,6</b>	<b>95,2</b>	<b>384,9</b>	<b>2811</b>

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

