

Согласовано

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

МЕНЮ

26 сентября 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	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,2	5,5	27,6	190
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,8	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
Итого				13,9	12,6	57,8	406
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	0,8	3,6	3	45
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,1	5,4	7,2	108
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	18,7	15,9	45,8	425
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		20,9	85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,9	90
Итого				29,8	26,6	117,2	852
Полдник							
		ВАФЛИ	23	0,6	0,8	17,8	81
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,4	3,8	9,8	100
		ЯБЛОКО	129	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,5	5,1	40,3	242
Ужин 1							
2008	1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	90	1,3	4,3	7,2	72
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	11,7	11	15,1	207
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,3	4,6	21,8	146
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,8	43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,9	90
Итого				22,4	21,6	95,2	657
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,4	5	21,5	157
Итого				5,4	5	21,5	157
Всего				78	70,9	332	2314

Осокина С.С

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

26 сентября 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	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,2	5,5	27,6	190
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,8	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
Итого				13,9	12,6	57,8	406
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	0,8	3,6	3	45
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,1	5,4	7,2	108
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	18,7	15,9	45,8	425
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		20,9	85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,9	90
Итого				29,8	26,6	117,2	852
Полдник							
		ВАФЛИ	23	0,6	0,8	17,8	81
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,4	3,8	9,8	100
		ЯБЛОКО	129	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,5	5,1	40,3	242
Ужин 1							
2008	1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	90	1,3	4,3	7,2	72
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	11,7	11	15,1	207
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,3	4,6	21,8	146
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,8	43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,9	90
Итого				22,4	21,6	95,2	657
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,4	5	21,5	157
Итого				5,4	5	21,5	157
Всего				78	70,9	332	2314

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

