

Согласовано

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

МЕНЮ

28 сентября 2022 г.

12-18 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
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6,1	4,1	24,5	162
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	1,9	22,3	120
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,7	2,2	39,4	201
Итого				15,4	16,5	86,3	558
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2008		ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,8	71
Итого				3,6	4,5	44,6	238
Обед							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,9	6,2	15,2	147
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	110	15,2	11,8	12,1	216
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,9	5,4	25	170
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,3	1,7	29,5	151
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	82	5,4	1	35,9	155
Итого				34	26,1	142,5	939
Полдник							
2017	201	МАННИК	100/5	7,1	9,2	36,2	264
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
Итого				7,3	9,2	50,3	320
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	130	2,1	12,2	10,8	163
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	21,4	17,1	22,4	357
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,3	1,7	29,5	151
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,4	135
Итого				32,7	31,9	108,2	862
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,2	4,8	20,8	152
Итого				5,2	4,8	20,8	152
Всего				98,2	93	452,7	3069

Осокина С.С.

Согласовано

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

МЕНЮ

28 сентября 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
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	170	5,4	3,6	21,8	145
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	19,1	104
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,7	2,2	39,4	201
Итого				14,3	15,8	80,4	525
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
2008		ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого				3,6	4,5	44,5	238
Обед							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,4	5,4	12,9	128
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	90	12,6	9,9	9,8	179
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,3	4,6	21,7	146
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,5	87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,6	22,4	97
Итого				26,9	21,6	108	737
Полдник							
2017	201	МАННИК	100/5	6,8	9	35,4	259
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	2,7		17,9	80
Итого				9,5	9	53,3	339
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	9,1	8,3	122
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	21,7	17,2	22,4	359
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,3	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	100
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,6	22,4	97
Итого				29,7	28	84,1	723
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5,2	4,8	20,9	153
Итого				5,2	4,8	20,9	153
Всего				89,2	83,7	391,2	2715

Осокина С.С.