

Согласовано

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

МЕНЮ

5 сентября 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5	5,3	27,9	185
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,7	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,2	103
Итого				12,9	12,4	59,8	409
Обед							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	5,7	8,5	116
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	130	14,4	14,2	4,3	217
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,4	4,6	34,3	196
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,2	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,3	92
Итого				28,9	26,4	111,6	818
Полдник							
2008		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,1	92
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	3,8	9,6	97
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
Итого				6,5	5,2	42,5	250
Ужин 1							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,1	7,6	4,9	90
2022	97	ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	80	13,6	18,9	5,9	243
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,4	4,6	22,1	149
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/15	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,2	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,3	92
Итого				25	32,8	89,8	741
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,5	5,1	22,1	161
Итого				5,5	5,1	22,1	161
Всего				78,8	81,9	325,8	2379

Осокина С.С

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

5 сентября 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,7	6	31,2	207
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	79	5,9	2,3	40,5	207
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,7	47
Итого				16,5	14,3	83,4	535
Обед							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	5	6,4	10,3	133
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	140	15,6	15,5	4,9	236
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,1	5,5	41,7	238
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,4	103
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,4	155
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	77	5,1	0,9	34,1	147
Итого				34,4	30,2	146,8	1012
Полдник							
2008		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,1	92
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	3,8	9,6	97
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,5	5,2	42,4	250
Ужин 1							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	110	1,7	10,4	6,8	124
2022	97	ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	110	18,5	25,7	7,8	329
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	5,7	27	182
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,4	155
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,8	129
Итого				33,9	44,3	117,2	983
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,5	5,1	22	161
Итого				5,5	5,1	22	161
Всего				96,8	99,1	411,8	2941

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

