

Согласовано

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

МЕНЮ

14 января 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,6	7,8	29,4	224
2006	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,5	1,9	27	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	77	5,8	2,2	39,7	202
Итого				17	20,2	96,2	641
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	195				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
Итого				7	4,1	20,1	151
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,6	6,8	14,9	163
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,1	15	13,7	262
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	190	4,4	4,9	17,9	143
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	25,7	105
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,9	127
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	29	125
Итого				34,2	29,1	126,1	925
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	16,7	79
Итого				3,9	4,6	60,6	302
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	120	1,8	11,5	13	158
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	15,8	15	8,6	237
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,5	6	27,7	189
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,2	4,8	20,8	153
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	29	125
Итого				34,5	39,2	119	963
Всего				96,6	97,2	422	2982

Осокина С.С.

Осокина С.С

Рубкевич Е.А.

Согласовано

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

МЕНЮ

14 января 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,9	7	26,4	202
2006	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	24,3	126
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
Итого				13	18,1	70,7	504
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	195				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
Итого				7	4,1	20,1	151
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,2	5,4	12	130
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,3	14,2	13,8	250
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	4,6	16,9	136
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	23,2	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,9	127
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,7	89
Итого				30,6	26,4	111,5	826
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	14,2	67
Итого				3,8	4,5	56,7	285
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1,3	7,7	8,7	106
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	13,1	12,2	6,3	193
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	4,8	22,1	152
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,2	4,8	20,8	153
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,9	127
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,5	71
Итого				29,4	31,4	99,3	802
Всего				83,8	84,5	358,3	2568

Осокина С.С.

Осокина С.С.

Рубкевич Е.А.

