

Согласовано

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

МЕНЮ

19 января 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
2006	4 Стр 149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,9	6,7	32,9	229
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
Итого				14,2	18,3	74,3	525
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
Итого				3	3,9	29,8	167
Обед							
		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,8	0,1	1,6	10
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,6	5,7	9,8	122
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11	11,1	6,2	172
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,7	36,5	208
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,1	30
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,4	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,2	129
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,4	0,6	23	99
Итого				27,8	25	127,8	860
Полдник							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9	12,9	1,9	182
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
Итого				12,1	14	34,8	336
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1,3	7,7	8,6	105
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	15	13,8	26,8	313
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,2	129
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,5	18,4	79
2006		ФРУКТ	160	2,4	0,8	34,3	157
Итого				25,4	24,2	126	834
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,5	5,1	21,9	161

Согласовано

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

МЕНЮ

19 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	7,1	35,7	246
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,5	18,9	112
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	78	5,9	2,3	40,3	206
Итого				18	20,2	95	639
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
Итого				3	3,9	29,8	167
Обед							
		ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,8	0,1	1,6	10
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	5	6,5	12	142
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14	13,6	7,8	214
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,7	43,8	250
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,2	49
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,2	129
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,8	0,9	32,2	139
Итого				33,3	31,8	150,6	1033
Полдник							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9	12,9	1,9	182
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,2	129
Итого				12,9	14,3	41,2	367
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	9,6	10,7	132
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	18,1	16,6	32,2	375
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,8	0,9	32,2	139
2006		ФРУКТ	160	2,4	0,8	34,2	156
Итого				29,8	29	143,6	961
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,5	5,1	21,9	161

Директор Овочкина С.Е.

В.А.Ильин

