

Согласовано

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

МЕНЮ

21 января 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ 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
2020	33	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,3	6,8	34	232
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	2,6	23,5	132
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	82	6,2	2,4	42,3	216
Итого				17,4	20,1	99,9	655
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3,1	1,2	21,1	108
Итого				7,2	4,2	21,3	158
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,5	61
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ	250	8,5	5,6	18,1	166
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	100	13,9	23,6	11,8	330
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,2	5,9	28	189
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	51	3,9	1,5	26,4	135
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	77	5,1	0,9	33,9	146
		ЯБЛОКО	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				37,4	43,3	162,7	1210
Полдник							
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				3,2	3,9	43,9	223
Всего				65,2	71,5	327,8	2246

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

21 января 2022 г.

7-11 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	33	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,9	6,4	31,2	216
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,2	119
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3,1	1,2	21,1	108
Итого				13,5	18,2	73,6	518
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3,1	1,2	21,1	108
Итого				7,2	4,2	21,3	158
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ	200	7,5	5,2	14,1	139
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	90	12,8	21,3	10,6	298
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	23,9	161
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	51	3,9	1,5	26,4	135
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	24,2	105
		ЯБЛОКО	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				32,9	37,4	140,2	1048
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				3,2	3,9	42,5	218
Всего				56,8	63,7	277,6	1942

Осокина С.С

Буличева С.Е.