

Согласовано

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

МЕНЮ

26 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							
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	30	4,3	7,2		82
2017	94	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	6,7	35	240
2006	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,5	2	24,9	132
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3,1	1,2	21,2	108
Итого				19,3	17,1	81,1	562
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	210				
2006		БАНАН	220	3,3	1,1	46,7	213
Итого				6,3	5	76,5	380
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,8	6
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	7,3	15,1	167
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	13,1	11,1	11	197
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,6	5,9	25,9	181
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,4	91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	52	3,9	1,5	26,5	135
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,3	0,6	22,3	96
Итого				32,1	26,5	124	873
Полдник							
2017	201	МАННИК	120	8	5,5	36	228
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				8,2	5,5	48,7	279
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	14,6	8,3	173
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	22,3	17,9	22,2	371
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	52	3,9	1,5	26,5	135
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
Итого				30,8	34,5	87,6	807
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,5	5,1	21,9	161
Итого				5,5	5,1	21,9	161
Всего				102,2	93,7	439,8	3062

Вед. Овочки СС

Куряцова ЕА Руб

Согласовано

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

МЕНЮ

26 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	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	30	4,3	7,2		82
2017	94	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	8,8	7	38,2	258
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,9	2,2	27,7	147
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	82	6,2	2,4	42,3	216
Итого				23,2	18,8	108,2	703
II Завтрак							
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	210				
2006		БАНАН	220	3,3	1,1	46,4	212
Итого				6,3	5	76,2	379
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,8	6
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,5	6,4	16,6	159
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	110	15,5	12,1	12,1	221
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	5,4	7,3	30,7	219
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	52	3,9	1,5	26,5	135
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,3	135
Итого				35,7	28,3	142,8	975
Полдник							
2017	201	МАННИК	120	8,2	5,5	36,1	230
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				8,4	5,5	50,2	286
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	2,3	15,3	11,5	193
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	26,4	21,8	26,8	443
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3,1	1,2	21,2	108
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,3	135
Итого				36,7	39,2	104,9	935
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,5	5,1	21,9	161
Итого				5,5	5,1	21,9	161
Всего				115,8	101,9	504,2	3439

Овст. Союкина Е.Е.

Кузнецова Т.А. Руб

