

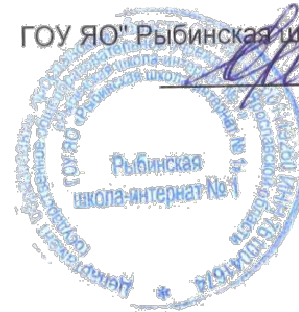
Согласовано

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

МЕНЮ

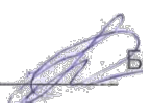
28 января 2022 г.

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)	11	0,1	9,1	0,1	82
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,2	7,8	28,6	219
		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	2,6	1,7	18,4	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	88	6,6	2,6	45,4	231
Итого				16,5	21,2	92,5	632
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	167				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	44	3,3	1,3	22,8	116
Итого				7,4	4,3	23	166
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7	6,6	17,1	171
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	16,5	16	16,3	288
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	190	4,4	5,4	18,1	148
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	25,7	105
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	55	4,1	1,6	28,4	145
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	58	3,8	0,7	25,7	111
		ФРУКТ	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				36,7	31,2	148,5	1051
Полдник							
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	35	2,6	3,4	26	146
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,5	19,5	143
Итого				7,5	7,9	45,5	289
Всего				68,1	64,6	309,5	2138

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

Согласовано



МЕНЮ

28 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							
			11	0,1	9,1	0,1	82
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,4	7	25,7	198
1994	630..ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,4	1,5	17,4	93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	44	3,3	1,3	22,8	116
Итого				12,2	18,9	66	489
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	167				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	44	3,3	1,3	22,8	116
Итого				7,4	4,3	23	166
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,8	5,8	12,1	137
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,3	18,4	14,7	289
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	5,2	17,5	144
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	23,3	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	55	4,1	1,6	28,4	145
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,5	18,3	79
		ФРУКТ	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				32,2	32,4	131,5	972
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26	146
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,5	19,5	143
Итого				7,5	7,9	45,5	289
Всего				59,3	63,5	266	1916

Осокина С.С.

Буличева С.Е.