

Согласовано

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

МЕНЮ

31 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	6,1	31,5	211
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,4	18,7	110
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	83	6,2	2,4	42,5	217
Итого				15,7	19,2	92,8	613
II Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	190				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3,1	1,2	21,3	109
Итого				7,8	7,2	21,3	183
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	65	0,5	0,1	1,1	8
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,2	5,3	11	125
2006	53	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	14,5	14,3	4,3	218
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,8	39	255
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	25,7	105
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	52	3,9	1,5	26,5	135
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,6	124
Итого				37,5	29	136,2	970
Полдник							
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,5	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4	10,2	104
		ЯБЛОКИ	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				7,1	5,5	46,9	276
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,4	12	12	161
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	120	15,6	8,5	0,2	154
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,9	29,2	203
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3,1	1,2	21,3	109
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,6	124
Итого				30,3	29,4	106,7	815
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5	4,6	19,8	145
Итого				5	4,6	19,8	145
Всего				103,4	94,9	423,7	3002

Согласовано

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



МЕНЮ
 31 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
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,7	5,8	29,6	199
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	21	117
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3,1	1,2	21,3	109
Итого				12,2	17,6	72	500
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	190				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3,1	1,2	21,3	109
Итого				7,8	7,2	21,3	183
Обед							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	65	0,5	0,1	1,1	8
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,8	5,5	8,7	119
2006	53	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	15,6	15,2	4,4	232
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,3	32,4	209
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	23,3	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	52	3,9	1,5	26,5	135
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,6	20,4	88
Итого				36,6	28,4	116,8	886
Полдник							
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,5	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4	10,2	104
2008		ЯБЛОКИ	175	0,7	0,7	17,2	83
Итого				7,1	5,5	46,9	276
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	90	1,7	8,6	8,3	113
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	100	11,7	8,5	0,2	138
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,5	4,9	23,9	159
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	52	3,9	1,5	26,5	135
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,4	16,4	71
Итого				24	23,9	90,7	680
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5	4,6	19,8	145
Итого				5	4,6	19,8	145
Всего				92,7	87,2	367,5	2670

