

Согласовано




МЕНЮ

16 января 2023 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2006	4, Стр.1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,6	2,9	28,3	166
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
Итого				12,6	8,3	55,7	348
Обед							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	5,2	8,5	108
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	12,8	11,7	3,8	184
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,2	32,4	208
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,5	18,4	80
Итого				29	23,7	102	755
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	205	5,8	4,1	10,5	106
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,9	5,3	38,7	238
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,2	5,6	64
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	12,7	12,4	7,1	194
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	4,2	19,4	131
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,5	18,4	80
Итого				22,1	22,2	77,9	596
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	5,6	5,2	22,3	163
Итого				5,6	5,2	22,3	163
Всего				76,2	64,7	296,6	2100


 Осокина С.С.


 Буличева С.Е.

Согласовано

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

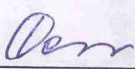
МЕНЮ


16 января 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,1	3,2	31,6	184
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
Итого				15,5	11,6	59,9	407
Обед							
2008	95 стр.37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,4	6,4	10,4	133
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	13,9	13,6	4,4	209
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,5	18,4	80
Итого				32,5	28	110,9	847
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	205	5,8	4,1	10,5	106
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,9	5,3	38,7	238
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	8,6	9,3	118
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,2	12,9	7,8	207
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24,3	163
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	61	4,6	1,8	31,2	159
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,8	0,9	32,2	139
Итого				29,2	29,2	117,5	837
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	5,6	5,2	22,3	163
Итого				5,6	5,2	22,3	163
Всего				89,7	79,3	349,3	2492


 Осокина С.С.


 Буличева С.Е.

