

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 марта 2026 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80
2006	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	36,34	18,66	32,07	474,36
2006	77	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,21	2,19	20,99	117,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20
Итого				44,10	30,84	83,98	823,85
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25
2008		СОК	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		ФРУКТ	110	0,44	0,44	10,78	51,70
Итого				2,32	3,09	49,58	247,95
Обед							
2006	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	250	3,53	5,58	12,24	126,89
2010	98	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	110	14,12	6,71	15,46	176,30
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,35	5,69	43,78	249,72
2006	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,55	1,46	3,19	30,71
2006	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,13	22,78	92,55
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	17,60	76,00
Итого				27,57	20,92	130,47	830,77
Полдник							
2006	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,21	13,66	2,08	194,94
2006	75	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,00	11,75	47,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого				12,61	14,53	29,25	320,56
Ужин 1							
2010	102	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	20,05	41,44	38,26	595,05
2006	75	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,00	11,75	47,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,62	0,84	30,80	133,00
Итого				29,32	44,02	111,65	932,27
Ужин 2							
2006	80	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,86	4,50	19,44	142,20
Итого				4,86	4,50	19,44	142,20
Всего				121,78	117,90	424,37	3 297,60

Осокина С.С. Осокина С.С.

Бунтеева С.В. Бунтеева С.В.

Утверждаю

директор
ГБОУ ЮЗ Рыбинская школа-интернат № 1
Е.А. Рубкевич
Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

18 марта 2026 г.

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	0,05	8,25	0,08	74,80
2006	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29,33	15,04	25,93	382,88
2006	77	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,32	2,25	21,03	118,78
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого				34,95	26,41	62,46	655,06
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55
2008		СОК	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		ФРУКТ	110	0,44	0,44	10,78	51,70
Итого				2,57	2,11	42,14	206,25
Обед							
2006	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200	2,94	4,67	9,85	104,80
2010	98	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,24	4,86	11,24	127,70
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,63	4,72	36,48	207,91
2006	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,50	1,46	2,87	29,20
2006	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,13	22,81	92,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	17,60	76,00
Итого				22,33	17,19	116,27	716,93
Полдник							
2006	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,21	13,66	2,08	194,94
2006	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,00	11,75	47,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого				12,61	14,53	29,25	320,56
Ужин 1							
2010	102	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	17,12	35,43	32,77	508,85
2006	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,00	11,75	47,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	22,00	95,00
Итого				22,82	36,90	81,94	729,47
Ужин 2							
Итого				4,86	4,50	19,44	142,20
Всего				100,14	101,64	351,50	2 770,47

Осокина С.С.
Осокина С.С.

Бурмалева С.Э.
Бурмалева С.Э.

