

Утверждаю

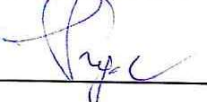
директор  
 ГОУ "ЯО" Рыбинская школа-интернат № 1"  
 Рубкевич Е.А./

**МЕНЮ**  
 3 марта 2026 г.



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80
2006	35	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,32	4,04	35,61	212,39
2010	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,57	1,69	16,93	94,23
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20
<b>Итого</b>				<b>15,44</b>	<b>15,72</b>	<b>83,46</b>	<b>538,62</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,67	3,45	0,28	56,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
2008		СОК	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		ФРУКТ	140	2,10	0,70	29,40	134,40
<b>Итого</b>				<b>10,02</b>	<b>5,22</b>	<b>65,30</b>	<b>361,52</b>
<b>Обед</b>							
2010	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,02	5,08	10,42	119,38
2006	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	280	14,23	29,92	29,91	443,27
2006	72	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	16,34	64,64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	17,60	76,00
<b>Итого</b>				<b>24,14</b>	<b>36,35</b>	<b>89,69</b>	<b>781,89</b>
<b>Полдник</b>							
2006	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	3,94	10,08	102,06
2006	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,95	4,47	44,29	247,45
<b>Итого</b>				<b>12,55</b>	<b>8,41</b>	<b>54,37</b>	<b>349,51</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,66	9,28	7,95	122,49
2010	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	10,25	22,21	10,06	275,29
2010	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,14	4,71	16,66	134,25
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
<b>Итого</b>				<b>25,32</b>	<b>38,78</b>	<b>108,06</b>	<b>869,25</b>
<b>Ужин 2</b>							
2006	80	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,86	4,50	19,44	142,22
<b>Итого</b>				<b>4,86</b>	<b>4,50</b>	<b>19,44</b>	<b>142,22</b>
<b>Всего</b>				<b>92,33</b>	<b>108,98</b>	<b>420,32</b>	<b>3 043,01</b>

 Осокина С.С

 Буличева С.Е.

Утверждаю

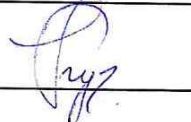
директор  
 ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"  
 Рубкевич Е.А./

**МЕНЮ**  
 3 марта 2026 г.



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80
2006	35	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,50	3,64	32,01	190,99
2010	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,57	1,69	16,93	94,23
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Итого</b>				<b>12,37</b>	<b>14,45</b>	<b>64,44</b>	<b>438,62</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,67	3,45	0,28	56,52
2008		СОК	200	1,00	0,20	20,20	92,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
		ФРУКТ	110	1,65	0,55	23,08	105,51
<b>Итого</b>				<b>9,57</b>	<b>5,07</b>	<b>58,98</b>	<b>332,63</b>
<b>Обед</b>							
2010	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4,05	4,08	8,36	95,97
2006	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	240	12,12	25,54	25,62	378,85
2006	72	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	16,34	64,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	17,60	76,00
<b>Итого</b>				<b>21,06</b>	<b>30,97</b>	<b>83,34</b>	<b>694,06</b>
<b>Полдник</b>							
2006	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	3,94	10,08	102,06
2006	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	7,19	4,65	44,31	250,27
<b>Итого</b>				<b>12,79</b>	<b>8,59</b>	<b>54,39</b>	<b>352,33</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,31	7,46	6,38	98,20
2010	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	9,10	19,96	9,08	246,96
2010	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,50	3,91	14,16	113,07
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	40	2,64	0,48	17,60	76,00
<b>Итого</b>				<b>18,95</b>	<b>32,68</b>	<b>74,39</b>	<b>659,85</b>
<b>Ужин 2</b>							
2006	80	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,86	4,50	19,44	142,20
<b>Итого</b>				<b>4,86</b>	<b>4,50</b>	<b>19,44</b>	<b>142,20</b>
<b>Всего</b>				<b>79,60</b>	<b>96,26</b>	<b>354,98</b>	<b>2 619,69</b>

 Осокина С.С

 Буличева С.Е.