

Российская Федерация  
 Департамент образования Ярославской области  
**Согласовано**  
 государственное образовательное учреждение Ярославской области  
 «Рыбинская школа-интернат № 1»  
 152316, Ярославская обл., г. Рыбинск, директор  
 ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"  
 Тел. (4852) 20-03-72  
 от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ /Рубкевич Е.А./  
 от \_\_\_\_\_

## МЕНЮ

12 апреля 2023 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		37
2006	4 Стр 149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,3	3,5	31,3	187
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>15,3</b>	<b>17,9</b>	<b>67,9</b>	<b>496</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	52
<b>Итого</b>				<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>22</b>	<b>115</b>
<b>Обед</b>							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,1	6,7	9,8	122
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	10,8	7,7	12,6	159
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,9	36,8	210
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>23,7</b>	<b>20,7</b>	<b>114,5</b>	<b>736</b>
<b>Полдник</b>							
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2	192
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>12,7</b>	<b>14,3</b>	<b>29,2</b>	<b>318</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	5,1	1,4	53
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	240	14,6	16	25,6	313
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
<b>Итого</b>				<b>20,8</b>	<b>22,6</b>	<b>76,2</b>	<b>587</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>79,4</b>	<b>82,4</b>	<b>331,4</b>	<b>2410</b>

*Виктор Рубкевич*

*Елена Рубкевич*



## МЕНЮ

12 апреля 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,4	4,1	35,6	212
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	17	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
<b>Итого</b>				<b>21</b>	<b>22,4</b>	<b>83,5</b>	<b>620</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	200				
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
<b>Итого</b>				<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>29,4</b>	<b>156</b>
<b>Обед</b>							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,4	7,6	12	141
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,9	8,1	14,1	176
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3	0,1	23,7	96
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>26,8</b>	<b>22,8</b>	<b>126,3</b>	<b>815</b>
<b>Полдник</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2	192
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>12,7</b>	<b>14,3</b>	<b>29,2</b>	<b>318</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	2,3	85
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	280	16,8	18,4	29,8	362
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
<b>Итого</b>				<b>26,8</b>	<b>29</b>	<b>105,5</b>	<b>784</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>95</b>	<b>96,4</b>	<b>395,5</b>	<b>2851</b>

