

Согласовано

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

## МЕНЮ

13 декабря 2021 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	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,3	6,3	30,8	212
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	2,9	24,3	141
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,9	2,3	40,3	206
<b>Итого</b>				<b>16,5</b>	<b>19,8</b>	<b>95,5</b>	<b>634</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,4		92
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
<b>Итого</b>				<b>8,8</b>	<b>8,5</b>	<b>20,2</b>	<b>195</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	41	0,3		0,6	5
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,8	5,2	16,8	152
2006	53	ГУЛЯШ	120	14,3	14,3	4,6	218
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,3	32,4	209
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,2	75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,5	18,9	82
<b>Итого</b>				<b>35,8</b>	<b>26,6</b>	<b>111,7</b>	<b>844</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ЯБЛОКО	187	0,7	0,7	18,3	88
<b>Итого</b>				<b>1,5</b>	<b>1,4</b>	<b>46,5</b>	<b>210</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,5	6,9	7,4	94
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	100	11,2	8,2	0,2	132
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	5	24	160
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20,2	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,5	18,9	82
<b>Итого</b>				<b>22,6</b>	<b>21,7</b>	<b>86,1</b>	<b>635</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	207	5,6	5,2	22,4	164
<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>5,2</b>	<b>22,4</b>	<b>164</b>
<b>Всего</b>				<b>90,8</b>	<b>83,2</b>	<b>382,4</b>	<b>2682</b>

*Вариант* Овощная с е

*А.В. Димитрова С.Е.*

Согласовано

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

## МЕНЮ

13 декабря 2021 г.

12-18 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,4	6,5	32,5	221
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	2,9	19,8	122
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	98	7,4	2,8	50,5	257
<b>Итого</b>				<b>18</b>	<b>20,5</b>	<b>102,9</b>	<b>675</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК	200				
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,4		92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,2	129
<b>Итого</b>				<b>9,6</b>	<b>8,8</b>	<b>25,2</b>	<b>221</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	41	0,3		0,6	5
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,8	5,8	20,7	178
2006	53	ГУЛЯШ	120	14,3	14,3	4,5	218
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	20,4	84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,2	129
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,5	0,8	30,3	131
<b>Итого</b>				<b>40,7</b>	<b>28,9</b>	<b>140,7</b>	<b>996</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ЯБЛОКО	187	0,7	0,7	18,4	88
<b>Итого</b>				<b>1,5</b>	<b>1,4</b>	<b>48</b>	<b>215</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,1	10,3	11,1	142
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	120	15,6	8,5	0,2	154
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,5	6,4	30,4	204
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,2	129
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	26,5	114
<b>Итого</b>				<b>30,6</b>	<b>27,3</b>	<b>108,8</b>	<b>807</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	207	5,6	5,2	22,4	164
<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>5,2</b>	<b>22,4</b>	<b>164</b>
<b>Всего</b>				<b>106</b>	<b>92,1</b>	<b>448</b>	<b>3078</b>

*От Овжини ее*

*А. Рубкевич с.г.*

