

Согласовано

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

# МЕНЮ

20 декабря 2021 г.

12-18 лет



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	0,1	8,3	0,1	75
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,5	6,6	32,6	226
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	210	4	2,7	24	137
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	78	5,8	2,3	39,9	204
<b>Итого</b>				<b>17,4</b>	<b>19,9</b>	<b>96,6</b>	<b>642</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		93
2008	442	СОК	176				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
<b>Итого</b>				<b>8,8</b>	<b>8,6</b>	<b>20</b>	<b>195</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	44	0,4		0,6	5
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300	5,2	6,2	10,3	128
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	280	21,3	18,4	54,5	495
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,6	1,4	25	127
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	28,9	125
<b>Итого</b>				<b>35,1</b>	<b>26,8</b>	<b>144,1</b>	<b>980</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7		29,1	117
		ЯБЛОКО	180	0,6	0,6	15,5	74
<b>Итого</b>				<b>1,9</b>	<b>1,3</b>	<b>60,1</b>	<b>262</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,8	5,7	10,4	98
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/80	15,7	14,4	20,9	280
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,9	5,6	26,4	177
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	28,9	125
<b>Итого</b>				<b>28,8</b>	<b>27,6</b>	<b>120,7</b>	<b>838</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	221	6,2	5,5	10	125
<b>Итого</b>				<b>6,2</b>	<b>5,5</b>	<b>10</b>	<b>125</b>
<b>Всего</b>				<b>98,2</b>	<b>89,7</b>	<b>451,5</b>	<b>3042</b>

*Ван Овочкина е е*

*Рубкевич Е.А.*

Согласовано

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

# МЕНЮ

20 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
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190/5	7,3	6,3	30,1	211
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,5	2,4	21,6	122
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
<b>Итого</b>				<b>13,8</b>	<b>18,1</b>	<b>71,8</b>	<b>510</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		93
2008	442	СОК	176				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
<b>Итого</b>				<b>8,8</b>	<b>8,6</b>	<b>20</b>	<b>195</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,4		0,6	5
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,8	6	8,6	121
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	240	18,3	15,7	47,4	427
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,6	1,4	25	127
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,6	89
<b>Итого</b>				<b>31,5</b>	<b>23,7</b>	<b>124,5</b>	<b>859</b>
<b>Полдник</b>							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,7		27,7	112
		ЯБЛОКО	183	0,7	0,7	17,9	86
<b>Итого</b>				<b>2</b>	<b>1,4</b>	<b>61,1</b>	<b>269</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	9	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,1	3,9	6,8	65
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	12,3	11,4	16	218
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	5	23,8	159
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,6	1,4	25	127
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,5	71
<b>Итого</b>				<b>23,2</b>	<b>22,2</b>	<b>100,8</b>	<b>691</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	221	6,2	5,5	10	125
<b>Итого</b>				<b>6,2</b>	<b>5,5</b>	<b>10</b>	<b>125</b>
<b>Всего</b>				<b>85,5</b>	<b>79,5</b>	<b>388,2</b>	<b>2649</b>

Ван Осюкова ес

Рубкевич Е.А.

