

Согласовано

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

# МЕНЮ

22 декабря 2021 г.

7-11 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
2017	94	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	230	9	7,1	36,7	253
2006	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	2,3	25,7	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3,1	1,2	21,3	109
<b>Итого</b>				<b>16,1</b>	<b>18,9</b>	<b>83,8</b>	<b>577</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	212				
2006		ФРУКТ	120	1,8	0,6	25	114
<b>Итого</b>				<b>4,8</b>	<b>4,5</b>	<b>54,8</b>	<b>281</b>
<b>Обед</b>							
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2		0,5	3
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	260	7,1	7,6	16,6	179
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	90	13,2	10,3	10,5	188
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3,9	5,3	24,6	167
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,4	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	52	3,9	1,5	26,7	136
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,5	0,6	23,2	100
<b>Итого</b>				<b>32,1</b>	<b>25,3</b>	<b>124,5</b>	<b>863</b>
<b>Полдник</b>							
2017	201	МАННИК	110	7,3	5	34,3	214
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
<b>Итого</b>				<b>7,5</b>	<b>5</b>	<b>47</b>	<b>265</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,8	11,1	8,6	143
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	23,3	18,5	22,8	383
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	52	3,9	1,5	26,7	136
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,5	18,5	80
2006		ФРУКТ	120	1,8	0,6	25	114
<b>Итого</b>				<b>33,8</b>	<b>32,2</b>	<b>114,3</b>	<b>907</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	220	6,4	5,7	10,3	129
<b>Итого</b>				<b>6,4</b>	<b>5,7</b>	<b>10,3</b>	<b>129</b>
<b>Всего</b>				<b>100,7</b>	<b>91,6</b>	<b>434,7</b>	<b>3022</b>

Ведущий Овощина ЕЕ

С.А. Зумина

Согласовано

директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

**МЕНЮ**  
22 декабря 2021 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
2017	94	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	240/5	9,4	7,4	39,2	268
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,4	2,6	28,6	156
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	83	6,2	2,4	42,6	217
<b>Итого</b>				<b>20,1</b>	<b>20,7</b>	<b>110,5</b>	<b>716</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	212				
2006		ФРУКТ	120	1,8	0,6	24,9	114
<b>Итого</b>				<b>4,8</b>	<b>4,5</b>	<b>54,7</b>	<b>281</b>
<b>Обед</b>							
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,3		0,9	5
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300	6,2	7,8	18,4	184
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	110	15	11,6	12	213
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,4	5,9	27,2	185
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,9	101
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	52	3,9	1,5	26,7	136
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	4,9	0,9	32,5	140
<b>Итого</b>				<b>35</b>	<b>27,7</b>	<b>142,6</b>	<b>964</b>
<b>Полдник</b>							
2017	201	МАННИК	110	7,5	5,1	34,3	217
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
<b>Итого</b>				<b>7,7</b>	<b>5,1</b>	<b>48,4</b>	<b>273</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	160	2,2	15,2	11,6	194
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	26,9	21,2	27	441
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3,1	1,2	21,3	109
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	4,9	0,9	32,5	140
2006		ФРУКТ	120	1,8	0,6	24,9	114
<b>Итого</b>				<b>39,1</b>	<b>39,1</b>	<b>131,4</b>	<b>1054</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	220	6,4	5,7	10,3	129
<b>Итого</b>				<b>6,4</b>	<b>5,7</b>	<b>10,3</b>	<b>129</b>
<b>Всего</b>				<b>118,1</b>	<b>102,8</b>	<b>497,9</b>	<b>3417</b>

*Евг. Овочкина*

*Е.А. Рубкевич*

