

Согласовано

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

# МЕНЮ

5 декабря 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,4	2,2	26	144
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78
<b>Итого</b>				<b>11,3</b>	<b>7,6</b>	<b>52,3</b>	<b>321</b>
<b>Обед</b>							
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	4,3	7,1	93
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	19,2	16,5	46,2	434
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	21,6	88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,4	16,4	71
<b>Итого</b>				<b>27,4</b>	<b>22,2</b>	<b>106,6</b>	<b>764</b>
<b>Полдник</b>							
		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,5	3,9	10	101
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>6,4</b>	<b>4,9</b>	<b>34,3</b>	<b>215</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,5	5,1	46
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/30	9	6,5	10,2	134
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	4,1	19,3	130
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11	44
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,4	16,4	71
<b>Итого</b>				<b>17,9</b>	<b>14,4</b>	<b>77,3</b>	<b>503</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5,1	4,7	20,3	148
<b>Итого</b>				<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>20,3</b>	<b>148</b>
<b>Всего</b>				<b>68,1</b>	<b>53,8</b>	<b>290,8</b>	<b>1951</b>

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

# МЕНЮ

5 декабря 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>II Завтрак</b>							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4		92
2006	4, Стр.1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	2,4	30	165
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78
<b>Итого</b>				<b>14,2</b>	<b>10,7</b>	<b>58</b>	<b>386</b>
<b>Обед</b>							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	6,1	8,9	122
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	280	19,2	17,2	53,6	471
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>28,7</b>	<b>24,9</b>	<b>118,7</b>	<b>842</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,5	3,9	10	101
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>6,7</b>	<b>5,2</b>	<b>42</b>	<b>251</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	8,7	6,2	106
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/50	8,9	7	10,8	141
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24,2	163
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,5	1,7	30,6	156
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
<b>Итого</b>				<b>23,3</b>	<b>23,2</b>	<b>115,3</b>	<b>750</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,1	4,7	20,3	148
<b>Итого</b>				<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>20,3</b>	<b>148</b>
<b>Всего</b>				<b>78</b>	<b>68,7</b>	<b>354,3</b>	<b>2377</b>

Осокина С.С.

Буличева С.Е.



