

Согласовано

директор

ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"
/Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**
6 февраля 2023 г.

12-18 лет



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|-----------------|--|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 4, Стр. 1 49 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7 | 3,1 | 31,2 | 180 |
| 2008 | 11 | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 40 | 4,6 | 4 | 15,2 | 116 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 11,7 | 47 |
| Итого | | | | 11,8 | 7,1 | 58,1 | 343 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 4,4 | 5,8 | 8,8 | 117 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ С МЯСОМ | 280 | 19,2 | 17,1 | 53,9 | 470 |
| 2006 | 558 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 180 | 0,3 | | 20 | 81 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,2 | 77 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,5 | 16,8 | 73 |
| Итого | | | | 28,6 | 24,3 | 114,7 | 818 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 |
| 2006 | 644 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 195 | 5,5 | 3,9 | 9,9 | 101 |
| | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 |
| Итого | | | | 6,6 | 5,1 | 38,1 | 233 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2008 | 39 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,5 | 8,7 | 6 | 105 |
| 2006 | 332 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 100/30 | 12,6 | 9,9 | 13,7 | 193 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,6 | 5 | 24,2 | 162 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 11,7 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 59 | 4,4 | 1,7 | 30,3 | 154 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 67 | 4,4 | 0,8 | 29,4 | 127 |
| Итого | | | | 26,7 | 26,1 | 115,3 | 788 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 195 | 5,3 | 4,9 | 21,3 | 156 |
| Итого | | | | 5,3 | 4,9 | 21,3 | 156 |
| Всего | | | | 79 | 67,5 | 347,5 | 2338 |

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

6 февраля 2023 г.

7-11 лет



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|-----------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 4, Стр. 1 49 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 6,1 | 2,7 | 27,4 | 158 |
| 2008 | 11 | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 40 | 4,6 | 4 | 15,2 | 116 |
| 2006 | 627 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 10,9 | 43 |
| Итого | | | | 10,9 | 6,7 | 53,5 | 317 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 120 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,3 | 4 | 7,1 | 89 |
| 2006 | 403 | ПЛОВ С МЯСОМ | 240 | 19,2 | 16,3 | 47,2 | 436 |
| 2006 | 558 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 180 | 0,3 | | 20 | 81 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,2 | 77 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,5 | 16,8 | 73 |
| Итого | | | | 27,5 | 21,7 | 106,3 | 756 |
| Полдник | | | | | | | |
| | | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 |
| 2006 | 644 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 195 | 5,5 | 3,9 | 9,9 | 101 |
| | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 |
| Итого | | | | 6,6 | 5,1 | 38,1 | 233 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2008 | 1 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1 | 2,5 | 4,9 | 46 |
| 2006 | 332 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 70/30 | 8,7 | 7,2 | 10 | 139 |
| 2006 | 472 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 2,9 | 4,1 | 19,3 | 130 |
| 2006 | 627 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 10,9 | 43 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,2 | 77 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,5 | 16,8 | 73 |
| Итого | | | | 17,5 | 15,2 | 77,1 | 508 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 195 | 5,3 | 4,9 | 21,3 | 156 |
| Итого | | | | 5,3 | 4,9 | 21,3 | 156 |
| Всего | | | | 67,8 | 53,6 | 296,3 | 1970 |

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

