

Согласовано

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

МЕНЮ

21 февраля 2022 г.

7-11 лет



| Сборник рецептур | № 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 6,9 | 6,2 | 31,5 | 215 |
| 2006 | 23 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,7 | 6 | | 74 |
| 2006 | 627 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 14,1 | 56 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,9 | 1,1 | 19,7 | 100 |
| Итого | | | | 14,7 | 13,3 | 65,3 | 445 |
| Обед | | | | | | | |
| | | ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 35 | 0,7 | 3,1 | 2,5 | 39 |
| 2006 | 120 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,6 | 6,2 | 7,1 | 105 |
| 2006 | 403 | ПЛОВ С МЯСОМ | 230 | 18,3 | 15,8 | 44,3 | 416 |
| 2006 | 558 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,3 | | 18,2 | 74 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,9 | 1,1 | 19,7 | 100 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 22 | 95 |
| Итого | | | | 29,1 | 26,8 | 113,8 | 829 |
| Полдник | | | | | | | |
| | | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 |
| 2006 | 644 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 185 | 5,2 | 3,7 | 9,3 | 94 |
| | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 |
| Итого | | | | 6,3 | 4,9 | 37,5 | 226 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2008 | 1 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 80 | 1,1 | 3,9 | 6,8 | 65 |
| 2006 | 332 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80/50 | 9,7 | 8,8 | 12,6 | 170 |
| 2006 | 472 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 170 | 3,3 | 4,6 | 21,8 | 145 |
| 2006 | 627 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 11,8 | 47 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,9 | 1,1 | 19,7 | 100 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 22 | 95 |
| Итого | | | | 20,5 | 19 | 94,7 | 622 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 180 | 5,1 | 4,7 | 20,3 | 149 |
| Итого | | | | 5,1 | 4,7 | 20,3 | 149 |
| Всего | | | | 75,7 | 68,7 | 331,6 | 2271 |

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

Согласовано

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

МЕНЮ

21 февраля 2022 г.

12-18 лет



| Сборник рецептур | № 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 6,9 | 6,2 | 31,5 | 215 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,7 | 6 | | 74 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 14,1 | 56 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 3,6 | 1,4 | 24,6 | 126 |
| Итого | | | | 15,4 | 13,6 | 70,2 | 471 |
| Обед | | | | | | | |
| | | ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 40 | 0,7 | 3,1 | 2,5 | 39 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 4,6 | 7,9 | 8,3 | 128 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ С МЯСОМ | 250 | 17,3 | 15,5 | 47,7 | 421 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0,1 | 20,3 | 82 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 58 | 4,3 | 1,7 | 29,6 | 151 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80 | 5,3 | 1 | 35,2 | 152 |
| Итого | | | | 32,5 | 29,3 | 143,6 | 973 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 |
| 2006 | 644 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 185 | 5,2 | 3,7 | 9,3 | 94 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 187 | 0,7 | 0,7 | 18,4 | 88 |
| Итого | | | | 6,5 | 5,1 | 43,2 | 253 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2008 | 39 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 110 | 1,7 | 10,4 | 6,8 | 124 |
| 2006 | 332 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 100/75 | 12,3 | 11,6 | 16,4 | 221 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 190 | 3,6 | 5,2 | 25,4 | 169 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 14,1 | 56 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,9 | 1,1 | 19,7 | 100 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,6 | 0,8 | 30,8 | 133 |
| Итого | | | | 25,3 | 29,1 | 113,2 | 803 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 190 | 5,1 | 4,7 | 20,3 | 149 |
| Итого | | | | 5,1 | 4,7 | 20,3 | 149 |
| Всего | | | | 84,8 | 81,8 | 390,5 | 2649 |

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

