

Согласовано

Департамент образования Ярославской области
государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области директор
«Рыбинская школа-интернат № 1»
ГБОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 1»
г. Рыбинск, ул. Мухоморова, д. 1
Тел. (487 355) 20-03-72

Рубкевич Е.А. /

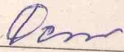
от _____ № _____
на № _____ от _____

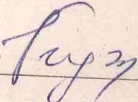
МЕНЮ

6 марта 2023 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	180	6,2	2,8	27,8	160
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12	8,2	43,2	294
Обед							
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	19,3	16,4	46,5	435
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				27,9	22,1	108,9	773
Полдник							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				6,7	5,2	38,3	234
Ужин 1							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	9	7,4	10,7	144
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	4,1	19,3	130
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				17,6	15,9	76,3	513
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				69,6	56,4	288,3	1972

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

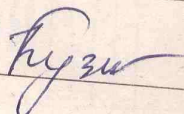
Российская Федерация
 Ярославская область
 Департамент образования
 государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
 «Рыбинская школа-интернат» директор
 152916, Ярославская обл., г. Рыбинск
 ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"
 (4855) 790772
 от _____ № _____
 на № _____ от _____
 Рубкевич Е.А./

МЕНЮ
 6 марта 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					
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	7	3,2	31,7	183
2008	442	СОК	30	7,1	9		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200				111
Итого			30	2,3	0,9	15,4	79
				16,4	13,1	47,1	373
Обед							
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	53,7	471
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	62
Итого				29,3	30,8	119,3	900
Полдник							
2008		ВАФЛИ					
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	20	0,6	0,7	15,5	71
		ЯБЛОКО	200	5,6	4	10,1	102
Итого			130	0,5	0,5	12,7	61
				6,7	5,2	38,3	234
Ужин 1							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/30	12,7	9,9	13,9	193
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	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				26,1	20,4	113,9	734
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
сего				83,9	74,5	340,2	2399

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

