

Согласовано

директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

28 марта 2022 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>II Завтрак</b>							
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,1	6,3	31,4	217
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5,9		73
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,8	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
<b>Итого</b>				<b>14,9</b>	<b>13,3</b>	<b>62,2</b>	<b>435</b>
<b>Обед</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ					
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,6	4,9	7,1	99
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	230	18,2	15,7	44,7	415
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		20,9	85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,5	89
<b>Итого</b>				<b>28,1</b>	<b>22,3</b>	<b>113,2</b>	<b>790</b>
<b>Полдник</b>							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	3,8	9,7	98
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>6,4</b>	<b>5</b>	<b>37,9</b>	<b>230</b>
<b>Ужин 1</b>							
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/50	9,8	8,8	12,7	170
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,3	4,4	20,9	141
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,8	43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,5	89
<b>Итого</b>				<b>19,3</b>	<b>14,9</b>	<b>84,9</b>	<b>545</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5	4,6	19,9	145
<b>Итого</b>				<b>5</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>145</b>
<b>Всего</b>				<b>73,7</b>	<b>60,1</b>	<b>318,1</b>	<b>2145</b>

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

# МЕНЮ

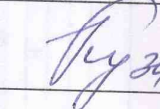
28 марта 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>II Завтрак</b>							
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,1	6,3	31,4	217
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	5,9		73
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,9	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,8	2,3	39,9	204
<b>Итого</b>				<b>17,8</b>	<b>14,5</b>	<b>84,2</b>	<b>545</b>
<b>Обед</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ					
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	6,1	8,3	120
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	250	17,1	15,2	47,8	418
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	23,3	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,6	1,4	25	127
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,7	124
<b>Итого</b>				<b>29,8</b>	<b>23,6</b>	<b>133,1</b>	<b>883</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	3,8	9,7	98
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>6,4</b>	<b>5</b>	<b>37,9</b>	<b>230</b>
<b>Ужин 1</b>							
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100/75	12,4	11,6	16,6	222
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4	5,4	25,8	175
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,9	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,7	124
<b>Итого</b>				<b>23,8</b>	<b>18,9</b>	<b>104</b>	<b>674</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5	4,6	19,9	145
<b>Итого</b>				<b>5</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>145</b>
<b>Всего</b>				<b>82,8</b>	<b>66,6</b>	<b>379,1</b>	<b>2477</b>

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.



