

Согласовано

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

Рыбинская  
 школа-интернат № 1

Министерство образования Ярославской области ОГРН  
 государственное образовательное учреждение  
 "Рыбинская школа-интернат № 1"  
 ОГРН 50400410041674

# МЕНЮ

29 марта 2022 г.

7-11 лет

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда          | Выход  | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|-----------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                   |               |                             |        | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>    |               |                             |        |                   |             |              |                               |
| 2006              | 1             | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)            | 10     | 0,1               | 8,3         | 0,1          | 75                            |
| 2008              | 225           | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА           | 180    | 26,5              | 16,6        | 38,2         | 437                           |
| 1994              | 630., ТТ<br>К | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ     | 180    | 1,3               | 0,8         | 13,8         | 68                            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 38     | 2,9               | 1,1         | 19,7         | 101                           |
| <b>Итого</b>      |               |                             |        | <b>30,8</b>       | <b>26,8</b> | <b>71,8</b>  | <b>681</b>                    |
| <b>II Завтрак</b> |               |                             |        |                   |             |              |                               |
| 2020              | 4             | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                | 40     | 4,1               | 3           | 0,2          | 50                            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 38     | 2,9               | 1,1         | 19,7         | 101                           |
| 2008              | 442           | СОК                         | 170    |                   |             |              |                               |
|                   |               | ЯБЛОКО                      | 130    | 0,5               | 0,5         | 12,8         | 61                            |
| <b>Итого</b>      |               |                             |        | <b>7,5</b>        | <b>4,6</b>  | <b>32,7</b>  | <b>212</b>                    |
| <b>Обед</b>       |               |                             |        |                   |             |              |                               |
| 2006              | 129           | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ    | 200    | 4,7               | 5,4         | 12,5         | 128                           |
| 2006              | 499           | ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ     | 230    | 9,7               | 10,5        | 23,6         | 240                           |
| 2006              | 585           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ     | 180    | 0,1               | 0,1         | 21,4         | 87                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 38     | 2,9               | 1,1         | 19,7         | 101                           |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 50     | 3,3               | 0,6         | 21,9         | 95                            |
| <b>Итого</b>      |               |                             |        | <b>20,7</b>       | <b>17,7</b> | <b>99,1</b>  | <b>651</b>                    |
| <b>Полдник</b>    |               |                             |        |                   |             |              |                               |
| 2006              | 113           | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"          | 100    | 8,2               | 9,4         | 53,7         | 342                           |
| 2006              | 627           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 180    | 0,2               |             | 10,9         | 44                            |
| <b>Итого</b>      |               |                             |        | <b>8,4</b>        | <b>9,4</b>  | <b>64,6</b>  | <b>386</b>                    |
| <b>Ужин 1</b>     |               |                             |        |                   |             |              |                               |
| 2008              | 51            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ            | 80     | 1,2               | 8,1         | 6,7          | 104                           |
| 2010              | 393           | КОЛБАСА ВАРЕНАЯ             | 60     | 8,2               | 13,6        |              | 154                           |
| 2006              | 469           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 140    | 5                 | 3,6         | 30,7         | 179                           |
| 2006              | 627           | ЧАЙ С КОНФЕТАМИ             | 200/15 | 0,7               |             | 15,4         | 64                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 38     | 2,9               | 1,1         | 19,7         | 101                           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 50     | 3,3               | 0,6         | 21,9         | 95                            |
| <b>Итого</b>      |               |                             |        | <b>21,3</b>       | <b>27</b>   | <b>94,4</b>  | <b>697</b>                    |
| <b>Ужин 2</b>     |               |                             |        |                   |             |              |                               |
| 2010              | 645           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ       | 165    | 4,4               | 4,1         | 17,8         | 130                           |
| <b>Итого</b>      |               |                             |        | <b>4,4</b>        | <b>4,1</b>  | <b>17,8</b>  | <b>130</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |                             |        | <b>93,1</b>       | <b>89,6</b> | <b>380,4</b> | <b>2757</b>                   |

Осокина С.С

Согласовано

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

# МЕНЮ

29 марта 2022 г.

12-18 лет



| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда          | Выход  | Химический состав |              |              | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|-----------------------------|--------|-------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                    |               |                             |        | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                             |        |                   |              |              |                                |
| 2006               | 1             | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)            | 10     | 0,1               | 8,3          | 0,1          | 75                             |
| 2008               | 225           | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА           | 210    | 29,7              | 14,8         | 41,9         | 446                            |
| 2008               | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ     | 200/15 | 3                 | 2            | 17,9         | 102                            |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 77     | 5,8               | 2,2          | 39,5         | 201                            |
| <b>Итого</b>       |               |                             |        | <b>38,6</b>       | <b>27,3</b>  | <b>99,4</b>  | <b>824</b>                     |
| <b>II Завтрак</b>  |               |                             |        |                   |              |              |                                |
| 2020               | 4             | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                | 40     | 4,1               | 3            | 0,2          | 50                             |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 38     | 2,9               | 1,1          | 19,7         | 101                            |
| 2008               | 442           | СОК                         | 170    |                   |              |              |                                |
|                    |               | ЯБЛОКО                      | 130    | 0,5               | 0,5          | 12,7         | 61                             |
| <b>Итого</b>       |               |                             |        | <b>7,5</b>        | <b>4,6</b>   | <b>32,6</b>  | <b>212</b>                     |
| <b>Обед</b>        |               |                             |        |                   |              |              |                                |
| 2006               | 129           | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ    | 250    | 5,1               | 7,9          | 15,6         | 158                            |
| 2006               | 499           | ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ     | 280    | 11,6              | 12,7         | 28,9         | 290                            |
| 2008               | 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ     | 200    | 0,1               | 0,1          | 23,7         | 96                             |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 48     | 3,6               | 1,4          | 24,7         | 126                            |
|                    |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 70     | 4,6               | 0,8          | 30,7         | 133                            |
| <b>Итого</b>       |               |                             |        | <b>25</b>         | <b>22,9</b>  | <b>123,6</b> | <b>803</b>                     |
| <b>Полдник</b>     |               |                             |        |                   |              |              |                                |
| 2008               | 471           | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"          | 100    | 8                 | 9,8          | 53,8         | 346                            |
| 2008               | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 200/15 | 0,2               |              | 13           | 52                             |
| <b>Итого</b>       |               |                             |        | <b>8,2</b>        | <b>9,8</b>   | <b>66,8</b>  | <b>398</b>                     |
| <b>Ужин 1</b>      |               |                             |        |                   |              |              |                                |
| 2008               | 51            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ            | 120    | 1,7               | 12,2         | 10,2         | 157                            |
| 2008               | 15            | КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)          | 60     | 8,2               | 13,6         |              | 154                            |
| 2008               | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 170    | 6,1               | 5,5          | 37,2         | 227                            |
| 2008               | 430           | ЧАЙ С КОНФЕТАМИ             | 200/20 | 0,7               |              | 15,4         | 64                             |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 38     | 2,9               | 1,1          | 19,7         | 101                            |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 70     | 4,6               | 0,8          | 30,7         | 133                            |
| <b>Итого</b>       |               |                             |        | <b>24,2</b>       | <b>33,2</b>  | <b>113,2</b> | <b>836</b>                     |
| <b>Ужин 2</b>      |               |                             |        |                   |              |              |                                |
| 2008               |               | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ       | 165    | 4,4               | 4,1          | 17,7         | 130                            |
| <b>Итого</b>       |               |                             |        | <b>4,4</b>        | <b>4,1</b>   | <b>17,7</b>  | <b>130</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |                             |        | <b>107,9</b>      | <b>101,9</b> | <b>453,3</b> | <b>3203</b>                    |

Осокина С.С.

*Рубкевич Е.А.*

