

Согласовано

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

# МЕНЮ

4 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>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	33	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,6	6,2	30,5	210
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,1	20,1	112
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
<b>Итого</b>				<b>12,8</b>	<b>17,7</b>	<b>70,5</b>	<b>498</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,3	33
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>7,6</b>	<b>4,6</b>	<b>41</b>	<b>245</b>
<b>Обед</b>							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,5	2,5	1,4	31
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ	200	7,1	6,8	14,3	148
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	80	11,3	18,8	9	262
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6,9	4,8	30,2	194
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,1	30
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,5	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,5	93
<b>Итого</b>				<b>33,4</b>	<b>36,3</b>	<b>125,7</b>	<b>971</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,4	3,8	9,7	99
<b>Итого</b>				<b>8,4</b>	<b>7,7</b>	<b>39,5</b>	<b>266</b>
<b>Ужин 1</b>							
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	12,3	11,3	15,5	215
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	23,9	161
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,5	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17,2	74
<b>Итого</b>				<b>22,3</b>	<b>18,2</b>	<b>92,8</b>	<b>622</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5,1	4,7	20,2	148
<b>Итого</b>				<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>20,2</b>	<b>148</b>
<b>Всего</b>				<b>89,6</b>	<b>89,2</b>	<b>389,7</b>	<b>2750</b>

Согласовано

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

## МЕНЮ

4 марта 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	33	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7	6,6	33,2	226
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,4	22,3	125
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	77	5,8	2,2	39,5	202
<b>Итого</b>				<b>16,5</b>	<b>19,5</b>	<b>95,1</b>	<b>628</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,2	37
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
<b>Итого</b>				<b>7,6</b>	<b>4,6</b>	<b>42</b>	<b>249</b>
<b>Обед</b>							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,6	3,6	2	44
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ	250	8,1	7,7	17,7	177
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	80	11,1	18,6	9,1	261
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	8,5	6	36,7	236
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,3	31
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		23,9	97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	30	130
<b>Итого</b>				<b>37,2</b>	<b>39,5</b>	<b>147,4</b>	<b>1102</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,4	3,8	9,7	99
<b>Итого</b>				<b>8,4</b>	<b>7,7</b>	<b>39,5</b>	<b>266</b>
<b>Ужин 1</b>							
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/80	15,8	14,6	21	283
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4	5,7	26,6	179
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		12,6	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	30	130
<b>Итого</b>				<b>27,4</b>	<b>22,2</b>	<b>110</b>	<b>744</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5,1	4,7	20,2	148
<b>Итого</b>				<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>20,2</b>	<b>148</b>
<b>Всего</b>				<b>102,2</b>	<b>98,2</b>	<b>454,2</b>	<b>3127</b>

