

Согласовано

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

## МЕНЮ

8 ноября 2021 г.

7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>II Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8	10,1	28,5	251
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	101
<b>Итого</b>				<b>11</b>	<b>19,5</b>	<b>48,3</b>	<b>427</b>
<b>Обед</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	68	1,2	5,6	4,7	72
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,9	6	9,3	125
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	230	17,4	15,1	45,1	408
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,4	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,5	84
<b>Итого</b>				<b>30,6</b>	<b>28,3</b>	<b>120,7</b>	<b>880</b>
<b>Полдник</b>							
		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	96
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО					
<b>Итого</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>33,6</b>	<b>147</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	9	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,1	3,9	6,8	66
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	12,5	11,5	16,2	220
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24	161
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,5	84
<b>Итого</b>				<b>23,2</b>	<b>22</b>	<b>98,9</b>	<b>683</b>
<b>Всего</b>				<b>65,8</b>	<b>70,7</b>	<b>301,5</b>	<b>2137</b>

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

## МЕНЮ


8 ноября 2021 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>II Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9,5	12,1	33,9	300
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,6	126
<b>Итого</b>				<b>13,2</b>	<b>21,8</b>	<b>58,6</b>	<b>501</b>
<b>Обед</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	68	1,2	5,6	4,7	72
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300	6,1	6,7	11,6	141
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	250	18,9	16,5	48,6	442
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,6	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,2	135
<b>Итого</b>				<b>34,8</b>	<b>31,1</b>	<b>145,5</b>	<b>1016</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	96
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО					
<b>Итого</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>35</b>	<b>152</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,8	5,7	10,4	98
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/80	15,7	14,6	21	282
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,6	6,6	30,6	207
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,7	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	62	4,1	0,7	27,3	118
<b>Итого</b>				<b>29,3</b>	<b>28,7</b>	<b>123,1</b>	<b>862</b>
<b>Всего</b>				<b>78,3</b>	<b>82,5</b>	<b>362,2</b>	<b>2531</b>

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.