

**Согласовано**

Российская Федерация  
 Департамент образования Ярославской области  
 государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области  
 «Рыбинская школа-интернат № 1» директор  
 152916, Ярославская обл., г. Рыбинск  
 ул. Советская, Дом 21  
 Тел./факс (4865) 29-03-71 Рубкевич Е.А. /

от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
 и.п. \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## МЕНЮ

14 ноября 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	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,4	2,9	28,6	162
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	77
<b>Итого</b>				<b>11,3</b>	<b>8,3</b>	<b>55,6</b>	<b>341</b>
<b>Обед</b>							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,3	4,7	8,5	98
2008	259	ГУЛЯШ	130	14,5	13,4	4,6	211
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6,9	4,8	30,2	194
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,5	18,7	81
<b>Итого</b>				<b>29,9</b>	<b>24,5</b>	<b>100,5</b>	<b>756</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53
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>6,2</b>	<b>4,8</b>	<b>34</b>	<b>212</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,2	5,5	63
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	10,8	7,3	12,5	155
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,2	4,4	20,7	140
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,5	18,7	81
<b>Итого</b>				<b>20,4</b>	<b>17,3</b>	<b>84,4</b>	<b>563</b>
<b>Ужин 2</b>							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5,1	4,7	20,3	149
<b>Итого</b>				<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>20,3</b>	<b>149</b>
<b>Всего</b>				<b>72,9</b>	<b>59,6</b>	<b>294,8</b>	<b>2021</b>



Осокина С.С



Буличева С.Е.

Россогласовано  
 Департамент образования Ярославской области  
 государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области  
 «Рыбинская школа-интернат № 1» директор  
 ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 1»  
 ул. И. Ильмингина дом 21  
 Тел. (476) 48651 20-03-77 /Рубкевич Е.А./

## МЕНЮ

14 ноября 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>							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	3,2	32	182
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	77
<b>Итого</b>				<b>14,4</b>	<b>11,6</b>	<b>61,3</b>	<b>407</b>
<b>Обед</b>							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,3	5,9	10,3	123
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	130	15	14,6	4,8	225
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,5	18,7	81
<b>Итого</b>				<b>33,4</b>	<b>28,5</b>	<b>111,1</b>	<b>851</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
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>6,6</b>	<b>5,3</b>	<b>45,6</b>	<b>265</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	8,6	9,3	118
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12	8,1	13,9	172
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3,8	5,3	25,6	173
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,3	155
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,5	18,7	81
<b>Итого</b>				<b>25</b>	<b>24,2</b>	<b>110,5</b>	<b>750</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,3	156
<b>Итого</b>				<b>5,3</b>	<b>4,9</b>	<b>21,3</b>	<b>156</b>
<b>Всего</b>				<b>84,7</b>	<b>74,5</b>	<b>349,8</b>	<b>2429</b>

  
 \_\_\_\_\_ Осокина С.С.  
  
  
 \_\_\_\_\_ Буличева С.Е.



