

Согласовано

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

# МЕНЮ

4 октября 2021 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
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,9	6	30,2	205
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,3	120
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	2,3	41,1	210
<b>Итого</b>				<b>15,4</b>	<b>18,9</b>	<b>92,7</b>	<b>610</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	182				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
<b>Итого</b>				<b>7,7</b>	<b>7,2</b>	<b>20,6</b>	<b>179</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	43	0,3		0,6	5
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	5	4,8	9,9	114
2006	53	ГУЛЯШ	120	14,4	14,2	4,3	217
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,3	32,4	209
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,1	74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
<b>Итого</b>				<b>33,7</b>	<b>26,3</b>	<b>107,9</b>	<b>819</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	96
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	201	5,6	4	10,1	103
2008		ЯБЛОКО	187	0,7	0,7	18,3	88
<b>Итого</b>				<b>7,1</b>	<b>5,6</b>	<b>49,3</b>	<b>287</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	8,6	9,3	118
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	100	11,4	8,4	0,2	135
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	5	24,2	162
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22	95
<b>Итого</b>				<b>23,7</b>	<b>23,8</b>	<b>91,7</b>	<b>679</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	5,5	5,1	22,1	162
<b>Итого</b>				<b>5,5</b>	<b>5,1</b>	<b>22,1</b>	<b>162</b>
<b>Всего</b>				<b>93,1</b>	<b>86,9</b>	<b>384,3</b>	<b>2736</b>

От Овюкина сс

Согласовано

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

## МЕНЮ

4 октября 2021 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
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,1	6,3	32,1	217
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	2,6	19,1	115
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,5	2,9	51,4	262
<b>Итого</b>				<b>17,5</b>	<b>20,1</b>	<b>102,7</b>	<b>669</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
2008	442	СОК	182				
<b>Итого</b>				<b>8,5</b>	<b>7,5</b>	<b>25,7</b>	<b>205</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	43	0,3		0,6	5
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	250	5,2	5,1	12	129
2006	53	ГУЛЯШ	130	14,3	14,3	4,6	218
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	20	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	35,2	152
<b>Итого</b>				<b>38</b>	<b>28,5</b>	<b>137,1</b>	<b>968</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	96
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	201	5,6	4	10,1	103
2008		ЯБЛОКО	187	0,7	0,7	18,3	88
<b>Итого</b>				<b>7,1</b>	<b>5,6</b>	<b>49,3</b>	<b>287</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,4	11,1	12	153
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	120	15,7	8,6	0,2	155
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,5	6,4	30,6	206
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
<b>Итого</b>				<b>31,7</b>	<b>28,4</b>	<b>114,7</b>	<b>842</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	5,5	5,1	22,1	162
<b>Итого</b>				<b>5,5</b>	<b>5,1</b>	<b>22,1</b>	<b>162</b>
<b>Всего</b>				<b>108,3</b>	<b>95,2</b>	<b>451,6</b>	<b>3133</b>

Сожима се Вер

Сожима се Вер