

Согласовано

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

# МЕНЮ

24 октября 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)	16	3,8	4,9		60
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,2	2,7	27,3	158
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,6	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
<b>Итого</b>				<b>13,2</b>	<b>8,8</b>	<b>58,3</b>	<b>365</b>
<b>Обед</b>							
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,3	4,8	7	97
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	19,4	16,5	47,5	441
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		20,7	84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	17,8	77
<b>Итого</b>				<b>28,7</b>	<b>23</b>	<b>113,4</b>	<b>803</b>
<b>Полдник</b>							
		ВАФЛИ	23	0,6	0,8	17,7	81
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	189	5,3	3,8	9,5	97
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>6,4</b>	<b>5,1</b>	<b>39,9</b>	<b>239</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	90	1,3	4,3	7,3	72
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	5,7	3,6	8,1	87
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,1	4,3	20,6	138
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,6	43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,4	104
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22,2	96
<b>Итого</b>				<b>16,6</b>	<b>14</b>	<b>89,2</b>	<b>540</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	190	5,2	4,8	20,8	153
<b>Итого</b>				<b>5,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,8</b>	<b>153</b>
<b>Всего</b>				<b>70,1</b>	<b>55,7</b>	<b>321,6</b>	<b>2100</b>

  
 Осокина С.С.

  
 Буличева С.Е.



