



Согласовано

директор  
 ГОУ ЯО "Рыбинской школы-интернат № 1" (Рубкевич Е.А.)

## МЕНЮ

12 сентября 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	4, Стр.1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	5,6	28,2	194
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
<b>Итого</b>				<b>14,2</b>	<b>12,7</b>	<b>59,6</b>	<b>415</b>
<b>Обед</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,6	2,6	2,2	34
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	5,8	7,1	113
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	230	18,6	15,9	45,2	422
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,5	89
<b>Итого</b>				<b>30,2</b>	<b>26</b>	<b>116,9</b>	<b>848</b>
<b>Полдник</b>							
		ВАФЛИ	23	0,6	0,8	17,9	82
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,4	3,8	9,8	99
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
<b>Итого</b>				<b>6,5</b>	<b>5,1</b>	<b>40,5</b>	<b>242</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	90	1,3	4,3	7,7	74
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	11,8	11,1	15,2	210
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,4	4,6	21,9	148
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,5	89
<b>Итого</b>				<b>22,7</b>	<b>21,7</b>	<b>96,7</b>	<b>668</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,4	156
<b>Итого</b>				<b>5,3</b>	<b>4,9</b>	<b>21,4</b>	<b>156</b>
<b>Всего</b>				<b>78,9</b>	<b>70,4</b>	<b>335,1</b>	<b>2329</b>

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

