

Согласовано

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

# МЕНЮ

10 января 2022 г.

12-18 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	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
2008	442	СОК	185				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
<b>Итого</b>				<b>8,7</b>	<b>8,6</b>	<b>19,4</b>	<b>191</b>
<b>Обед</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	95	1,7	7,8	6,6	100
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300	5,5	7,6	10,8	152
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	280	21,1	18,4	54	492
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	47	3,5	1,4	24,3	124
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	28,9	125
<b>Итого</b>				<b>36,4</b>	<b>36</b>	<b>149,4</b>	<b>1093</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	185	5,2	3,7	9,4	96
		ФРУКТ	175	0,7	0,7	17,2	83
<b>Итого</b>				<b>6,5</b>	<b>5,1</b>	<b>42,1</b>	<b>250</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	15,8	14,5	20,8	281
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,9	5,6	26,4	178
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,3	0,8	28,9	125
<b>Итого</b>				<b>28,8</b>	<b>27,7</b>	<b>120</b>	<b>837</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		СНЕЖОК	180	4,8	4,5	19,4	142
<b>Итого</b>				<b>4,8</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>142</b>
<b>Всего</b>				<b>85,2</b>	<b>81,9</b>	<b>350,3</b>	<b>2513</b>

Осокина С.С

Буличева С.Е.

Согласовано

директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

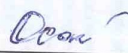
# МЕНЮ

10 января 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)	25	5,9	7,5		92
2008	442	СОК	185				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
<b>Итого</b>				<b>8,7</b>	<b>8,6</b>	<b>19,4</b>	<b>191</b>
<b>Обед</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	55	1	4,7	3,9	60
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	6,1	7,4	9,1	143
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	240	18	15,7	46,2	422
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,4	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	47	3,5	1,4	24,3	124
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,7	89
<b>Итого</b>				<b>32</b>	<b>29,8</b>	<b>126,6</b>	<b>928</b>
<b>Полдник</b>							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2010	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	185	5,2	3,7	9,4	96
2008		ФРУКТ	175	0,7	0,7	17,2	83
<b>Итого</b>				<b>6,5</b>	<b>5,1</b>	<b>42,1</b>	<b>250</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	12,4	11,5	16	218
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	5	23,8	160
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	47	3,5	1,4	24,3	124
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,5	71
<b>Итого</b>				<b>23,2</b>	<b>22,3</b>	<b>100,1</b>	<b>690</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		СНЕЖОК	180	4,8	4,5	19,4	142
<b>Итого</b>				<b>4,8</b>	<b>4,5</b>	<b>19,4</b>	<b>142</b>
<b>Всего</b>				<b>75,2</b>	<b>70,3</b>	<b>307,6</b>	<b>2201</b>

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.