

Согласовано

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

МЕНЮ

17 января 2022 г.

7-11 лет



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|---|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 1 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5 | 6 | 6,1 | 30,4 | 207 |
| 2006 | 642 | КАКАО С МОЛОКОМ | 190 | 3,5 | 2,4 | 21,4 | 121 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,7 | 106 |
| Итого | | | | 12,6 | 18 | 72,6 | 509 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 23 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,7 | 6 | | 74 |
| 2008 | 442 | СОК | 190 | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,7 | 106 |
| Итого | | | | 7,7 | 7,2 | 20,7 | 180 |
| Обед | | | | | | | |
| | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 55 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 7 |
| 2020 | 29 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250 | 5 | 4,9 | 10,2 | 116 |
| 2006 | 53 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 120 | 13,8 | 12,2 | 4,3 | 202 |
| 2006 | 465 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 7,5 | 5,3 | 32,4 | 209 |
| | 71 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С | 180 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 94 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,9 | 132 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 49 | 3,2 | 0,6 | 21,6 | 94 |
| Итого | | | | 33,9 | 24,8 | 118,5 | 854 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 |
| 2006 | 644 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 4 | 10,2 | 104 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 175 | 0,7 | 0,7 | 17,2 | 83 |
| Итого | | | | 7 | 5,4 | 42,9 | 258 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 80 | 1,5 | 6,9 | 7,4 | 94 |
| 2020 | 45 | ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ | 100 | 11,2 | 8,2 | 0,2 | 132 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 160 | 3,2 | 4,4 | 21,2 | 142 |
| 2020 | 93 | ЧАЙ С КОНФЕТАМИ | 200 | 0,7 | | 15,4 | 64 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,9 | 132 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 39 | 2,6 | 0,5 | 17,3 | 75 |
| Итого | | | | 23 | 21,5 | 87,4 | 639 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 205 | 5,6 | 5,2 | 22,3 | 163 |
| Итого | | | | 5,6 | 5,2 | 22,3 | 163 |
| Всего | | | | 89,8 | 82,1 | 364,4 | 2603 |

Денис Рубкевич

Согласовано

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

МЕНЮ

17 января 2022 г.

12-18 лет



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|---|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 6,2 | 6,4 | 32,3 | 218 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 210 | 3,8 | 2,6 | 19,2 | 116 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 81 | 6 | 2,3 | 41,4 | 211 |
| Итого | | | | 16,1 | 19,6 | 93 | 620 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,7 | 6 | | 74 |
| 2008 | 442 | СОК | 190 | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,7 | 106 |
| Итого | | | | 7,7 | 7,2 | 20,7 | 180 |
| Обед | | | | | | | |
| | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 90 | 0,7 | 0,1 | 1,5 | 11 |
| 2020 | 29 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 300 | 5,3 | 5,3 | 12,3 | 130 |
| 2006 | 53 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 120 | 13,8 | 12,1 | 4,4 | 202 |
| 2006 | 465 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 8,9 | 6,4 | 39 | 251 |
| | 71 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,7 | 105 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,9 | 132 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 69 | 4,5 | 0,8 | 30,3 | 131 |
| Итого | | | | 37,2 | 26,4 | 139,1 | 962 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 |
| 2006 | 644 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 4 | 10,2 | 104 |
| | | ЯБЛОКО | 175 | 0,7 | 0,7 | 17,2 | 83 |
| Итого | | | | 7 | 5,4 | 42,9 | 258 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 120 | 2,2 | 10,3 | 11,1 | 142 |
| 2020 | 45 | ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ | 120 | 15,7 | 8,5 | 0,2 | 154 |
| 2006 | 472 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 190 | 3,8 | 5,6 | 26,3 | 177 |
| 2020 | 93 | ЧАЙ С КОНФЕТАМИ | 200/20 | 0,7 | | 15,4 | 64 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,7 | 106 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 69 | 4,5 | 0,8 | 30,3 | 131 |
| Итого | | | | 29,9 | 26,4 | 104 | 774 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 205 | 5,6 | 5,2 | 22,3 | 163 |
| Итого | | | | 5,6 | 5,2 | 22,3 | 163 |
| Всего | | | | 103,5 | 90,2 | 422 | 2957 |