

Согласовано

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

# МЕНЮ

24 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>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,8	6	29,3	203
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	21,2	119
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
<b>Итого</b>				<b>13,2</b>	<b>17,7</b>	<b>70,9</b>	<b>501</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	190				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
<b>Итого</b>				<b>7,7</b>	<b>7,1</b>	<b>20,3</b>	<b>178</b>
<b>Обед</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	0,9	4	3,4	52
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	6	7,2	117
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	250	18,5	15,7	47,8	431
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	1,4	25,4	130
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,1	91
<b>Итого</b>				<b>31,4</b>	<b>27,7</b>	<b>127,2</b>	<b>911</b>
<b>Полдник</b>							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2010	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4	10,2	104
2008		ЯБЛОКО	175	0,7	0,7	17,2	83
<b>Итого</b>				<b>7</b>	<b>5,4</b>	<b>42,9</b>	<b>258</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	9	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	3,9	6,8	66
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	12,7	11,7	16,4	223
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,1	24,3	163
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	1,4	25,4	130
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,8	73
<b>Итого</b>				<b>24,5</b>	<b>22,6</b>	<b>105,1</b>	<b>719</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	230	6,3	5,8	25	183
<b>Итого</b>				<b>6,3</b>	<b>5,8</b>	<b>25</b>	<b>183</b>
<b>Всего</b>				<b>90,1</b>	<b>86,3</b>	<b>391,4</b>	<b>2750</b>

*Вариант* *Овощная* *с е*

*Рубкевич Е.А.*

Согласовано

директор

ГБОУ "Рыбинская школа-интернат № 1"  
Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**  
24 января 2022 г.

12-18 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
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7	6,3	31,8	217
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,5	23,5	132
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	79	5,9	2,3	40,6	207
<b>Итого</b>				<b>16,7</b>	<b>19,4</b>	<b>96</b>	<b>631</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	190				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
<b>Итого</b>				<b>7,7</b>	<b>7,1</b>	<b>20,3</b>	<b>178</b>
<b>Обед</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	0,9	4	3,4	52
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5	6,5	10	134
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	280	21,3	18,4	54,5	495
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	1,4	25,4	130
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,5	127
<b>Итого</b>				<b>35,6</b>	<b>31,1</b>	<b>147,6</b>	<b>1038</b>
<b>Полдник</b>							
		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4	10,2	104
		ЯБЛОКО	175	0,7	0,7	17,2	83
<b>Итого</b>				<b>7</b>	<b>5,4</b>	<b>42,9</b>	<b>258</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	15,9	14,6	21,3	285
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	5,8	26,8	182
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,5	127
<b>Итого</b>				<b>29,9</b>	<b>28</b>	<b>123,7</b>	<b>860</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	230	6,3	5,8	25	183
<b>Итого</b>				<b>6,3</b>	<b>5,8</b>	<b>25</b>	<b>183</b>
<b>Всего</b>				<b>103,2</b>	<b>96,8</b>	<b>455,5</b>	<b>3148</b>

*Рубкевич Е.А.*

