

Согласовано

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

**МЕНЮ**  
 14 сентября 2021 г.  
 7-11 лет



Сборник рецептов	№ 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
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	29,8	18,9	25,4	424
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180/15	1,7	1,1	15,4	78
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	72	5,4	2,1	37,2	189
<b>Итого</b>				<b>37</b>	<b>30,4</b>	<b>78,1</b>	<b>766</b>
<b>II Завтрак</b>							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	1	18,6	95
2006		БАНАН	256	3,8	1,3	53,9	246
<b>Итого</b>				<b>10,6</b>	<b>5,3</b>	<b>72,7</b>	<b>391</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,4		1,1	6
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	7,7	8,2	9,5	159
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	250	10,9	11,2	26,6	265
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	1	18,6	95
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,4	75
<b>Итого</b>				<b>24,5</b>	<b>21,1</b>	<b>96,4</b>	<b>694</b>
<b>Полдник</b>							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,1	5	54	296
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	16,3	78
<b>Итого</b>				<b>9</b>	<b>5,7</b>	<b>83</b>	<b>425</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,6	8,1	8,5	115
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	81	10,6	17,7		201
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4	32,6	190
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	1	18,6	95
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,4	75
<b>Итого</b>				<b>23,5</b>	<b>31,3</b>	<b>92,5</b>	<b>740</b>
<b>Ужин 2</b>							
2010	645	"СНЕЖОК"	193	5,2	4,8	20,9	153
<b>Итого</b>				<b>5,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,9</b>	<b>153</b>
<b>Всего</b>				<b>109,8</b>	<b>88,6</b>	<b>443,6</b>	<b>3169</b>

*Ваня Овощина ес*

*М.А. Рубкевич ес*

Согласовано

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

## МЕНЮ

14 сентября 2021

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210/5	36,1	22,6	31	513
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	1,9	1,2	17,1	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,8	2,6	46,5	237
<b>Итого</b>				<b>44,9</b>	<b>34,7</b>	<b>94,7</b>	<b>911</b>
<b>II Завтрак</b>							
2020	4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,2	118
2006		БАНАН	257	3,9	1,3	53,9	247
<b>Итого</b>				<b>11,4</b>	<b>5,6</b>	<b>77,3</b>	<b>415</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,4		1,1	6
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/21/11	8,5	9,2	11,8	185
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	340	14,7	15,9	36,4	365
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,7	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,2	118
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	63	4,2	0,8	27,8	120
<b>Итого</b>				<b>31,4</b>	<b>27,4</b>	<b>126</b>	<b>899</b>
<b>Полдник</b>							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	5	53,9	296
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	166	0,7	0,7	16,3	78
<b>Итого</b>				<b>8,9</b>	<b>5,7</b>	<b>84,3</b>	<b>430</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	160	2,3	15,3	11,5	194
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	81	10,6	17,7		201
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,4	229
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	1	18,6	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	24,3	105
<b>Итого</b>				<b>26,3</b>	<b>39,5</b>	<b>109,2</b>	<b>888</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		"СНЕЖОК"	193	5,2	4,8	20,8	152
<b>Итого</b>				<b>5,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,8</b>	<b>152</b>
<b>Всего</b>				<b>128,1</b>	<b>117,7</b>	<b>512,3</b>	<b>3695</b>

*Всего* *Объемов* *с*

*М. Рубкевич* *с.к.*



