



Согласовано

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

# МЕНЮ

19 апреля 2022 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ 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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	34,9	17	31,1	446
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	2,9	1,9	18	102
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	79	5,9	2,3	40,6	207
<b>Итого</b>				<b>43,8</b>	<b>29,5</b>	<b>89,8</b>	<b>830</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,1	53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,4	129
2008		ФРУКТ	105	0,4	0,4	10,3	50
<b>Итого</b>				<b>8,4</b>	<b>4,8</b>	<b>49</b>	<b>282</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,6	3
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,9	8,2	12,2	170
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,2	13	15,5	247
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	3,6	5,3	28	180
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		23,5	96
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,4	155
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	76	5	0,9	33,2	144
<b>Итого</b>				<b>34,6</b>	<b>29,1</b>	<b>143,4</b>	<b>995</b>
<b>Полдник</b>							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,6	10,3	54,9	359
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,1	53
<b>Итого</b>				<b>8,8</b>	<b>10,3</b>	<b>68</b>	<b>412</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	90	11,8	19,6		223
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,2	229
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,2	49
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	1,4	25,4	129
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,4	0,8	29,1	126
<b>Итого</b>				<b>27,5</b>	<b>30,2</b>	<b>112,3</b>	<b>820</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		СНЕЖОК	180	4,8	4,4	19,2	141
<b>Итого</b>				<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>19,2</b>	<b>141</b>
<b>Всего</b>				<b>127,9</b>	<b>108,3</b>	<b>481,7</b>	<b>3480</b>

Ольга Сергеевна Се

Татьяна Константиновна ЖА



