

Согласовано

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

# МЕНЮ

5 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	210	36,3	17,6	31,2	459
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	3	2	17,9	102
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	2,3	41	209
<b>Итого</b>				<b>45,4</b>	<b>30,2</b>	<b>90,2</b>	<b>845</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,8		14,6	65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,6	131
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>10,1</b>	<b>4,9</b>	<b>53,1</b>	<b>307</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,3	8,9	11,9	163
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,6	13,4	15,7	252
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	3,6	5,3	28	180
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		23,4	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,7	157
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	77	5,1	0,9	34	147
<b>Итого</b>				<b>34,6</b>	<b>30,2</b>	<b>144,2</b>	<b>997</b>
<b>Полдник</b>							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,9	9,8	53,6	346
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13	52
<b>Итого</b>				<b>8,1</b>	<b>9,8</b>	<b>66,6</b>	<b>398</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	80	10,7	17,8		202
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6	4,5	37	216
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3	48
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,6	131
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,7	128
<b>Итого</b>				<b>26</b>	<b>28,1</b>	<b>110,7</b>	<b>789</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		СНЕЖОК	185	5	4,6	19,9	145
<b>Итого</b>				<b>5</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>145</b>
<b>Всего</b>				<b>129,2</b>	<b>107,8</b>	<b>484,7</b>	<b>3481</b>

Рубкевич Е.А.

Рубкевич Е.А.

Согласовано

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

**МЕНЮ**  
 5 апреля 2022 г.

7-11 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180/6	31,3	16	26,7	404
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,5	1,7	15,8	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	104
<b>Итого</b>				<b>36,9</b>	<b>27,2</b>	<b>63,1</b>	<b>673</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,6		13,2	58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	104
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>9,2</b>	<b>4,7</b>	<b>46,6</b>	<b>273</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,4	6,1	9,6	127
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,9	12	14	223
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	4,8	25,1	161
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		21	86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	104
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	92
<b>Итого</b>				<b>28,2</b>	<b>24,7</b>	<b>111,9</b>	<b>796</b>
<b>Полдник</b>							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,3	9,4	53,9	343
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13	52
<b>Итого</b>				<b>8,5</b>	<b>9,4</b>	<b>66,9</b>	<b>395</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	80	10,7	17,8		202
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,9	3,6	30,5	178
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,2	49
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/15	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	92
<b>Итого</b>				<b>23</b>	<b>26,8</b>	<b>90,8</b>	<b>689</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		СНЕЖОК	185	5	4,6	19,9	145
<b>Итого</b>				<b>5</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>145</b>
<b>Всего</b>				<b>110,8</b>	<b>97,4</b>	<b>399,2</b>	<b>2971</b>

Осужина Р.Р. Д.С.

