

Согласовано

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

# МЕНЮ

6 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	7,2	35,8	248
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,2	118
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
<b>Итого</b>				<b>14,7</b>	<b>18,8</b>	<b>77</b>	<b>542</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	190				
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
<b>Итого</b>				<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>42,6</b>	<b>228</b>
<b>Обед</b>							
2008	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,8		1,6	10
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,9	6,5	10,3	120
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,1	11,1	6,2	173
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,4	4,6	34,3	196
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,1	48
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,4	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
<b>Итого</b>				<b>26</b>	<b>27,5</b>	<b>119,4</b>	<b>831</b>
<b>Полдник</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	8,8	9,7	1,6	145
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
<b>Итого</b>				<b>11,9</b>	<b>10,8</b>	<b>33,3</b>	<b>293</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	15,2	16,7	26,6	326
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
<b>Итого</b>				<b>21,5</b>	<b>18,4</b>	<b>79,9</b>	<b>567</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		СНЕЖОК	180	5	4,6	19,9	145
<b>Итого</b>				<b>5</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>145</b>

Вен Овжина СС

А. Рубкевич СС



Согласовано

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

# МЕНЮ

6 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,4	6,2	31,4	218
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,5	19	114
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,8	2,2	39,8	203
<b>Итого</b>				<b>17</b>	<b>19,2</b>	<b>90,3</b>	<b>610</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	190				
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
<b>Итого</b>				<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>42,6</b>	<b>228</b>
<b>Обед</b>							
		ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,8	0,1	1,6	10
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,1	7,5	12,4	141
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,1	13,5	7,8	214
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,1	5,3	41,1	233
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,1	48
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,4	1,7	29,8	152
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	79	5,2	0,9	34,6	149
<b>Итого</b>				<b>33,4</b>	<b>32,6</b>	<b>155,2</b>	<b>1047</b>
<b>Полдник</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	8,8	9,7	1,6	145
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,9	127
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
<b>Итого</b>				<b>12,6</b>	<b>11,1</b>	<b>40,6</b>	<b>328</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	18	19,8	31,9	388
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,5	0,8	30,3	131
<b>Итого</b>				<b>25,6</b>	<b>21,7</b>	<b>96,2</b>	<b>676</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5	4,6	19,9	145
<b>Итого</b>				<b>5</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>145</b>

