

Согласовано



директор  
ГБОУ «Рыбинская школа-интернат № 1»  
Рубкевич Е.А.

## МЕНЮ

9 декабря 2021 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>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	28,7	20,7	43,8	511
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,4	18,7	110
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	93	7	2,7	48	245
<b>Итого</b>				<b>39,3</b>	<b>34,1</b>	<b>110,6</b>	<b>941</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	24/37	8,4	8,3	19,2	186
2008	442	СОК	179				
<b>Итого</b>				<b>8,4</b>	<b>8,3</b>	<b>19,2</b>	<b>186</b>
<b>Обед</b>							
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	4,4	13,6	6,5	172
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,9	7,2	19,4	183
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	170/110	14,1	10,7	12,9	220
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	20,9	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24	122
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,3	135
<b>Итого</b>				<b>32,8</b>	<b>34</b>	<b>115</b>	<b>918</b>
<b>Полдник</b>							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	6,9	3,2	54,1	272
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
		ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,7	85
<b>Итого</b>				<b>7,8</b>	<b>3,9</b>	<b>85,9</b>	<b>413</b>
<b>Ужин 1</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	68	1,2	5,6	4,7	72
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,2	15,9	7,4	258
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4	5,4	31,2	195
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2		27,2	105
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	62	4,1	0,7	27,4	118
<b>Итого</b>				<b>28,5</b>	<b>28,7</b>	<b>117,1</b>	<b>846</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	208	5,6	5,2	22,5	165
<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>5,2</b>	<b>22,5</b>	<b>165</b>
<b>Всего</b>				<b>122,4</b>	<b>114,2</b>	<b>470,3</b>	<b>3469</b>

*Осокина С.С.*

Осокина С.С.

*Е.В. Богородский* Е.В.

Согласовано

директор

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

# МЕНЮ

9 декабря 2021 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/10	24,1	17,5	37,3	433
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,2	20,9	116
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,6	2,2	38,4	196
<b>Итого</b>				<b>33</b>	<b>30,2</b>	<b>96,7</b>	<b>820</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	24/28	7,7	8	14,4	162
2008	442	СОК	179				
<b>Итого</b>				<b>7,7</b>	<b>8</b>	<b>14,4</b>	<b>162</b>
<b>Обед</b>							
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	80	4,1	11,4	5,2	146
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,4	7,4	15,4	172
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/100	19,7	14,9	18	307
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,8	77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,6	85
<b>Итого</b>				<b>36,1</b>	<b>35,5</b>	<b>96,2</b>	<b>885</b>
<b>Полдник</b>							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	5,7	5,8	46	264
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ЯБЛОКО	181	0,7	0,7	17,7	85
<b>Итого</b>				<b>6,6</b>	<b>6,5</b>	<b>76,4</b>	<b>400</b>
<b>Ужин 1</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	68	1,2	5,6	4,7	72
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,2	15,9	7,4	258
2008	65	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	4,4	25,1	157
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2		26,7	103
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,2	98
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,6	85
<b>Итого</b>				<b>26,5</b>	<b>27,5</b>	<b>102,7</b>	<b>773</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	208	5,6	5,2	22,5	165
<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>5,2</b>	<b>22,5</b>	<b>165</b>
<b>Всего</b>				<b>115,5</b>	<b>112,9</b>	<b>408,9</b>	<b>3205</b>

*Осокина*

Осокина С.С

*Рубкевич* Рубкевич Е.А.

