

Согласовано

директор

Рубинская школа-интернат № 1\*

/Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

20 декабря 2022

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
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	28,7	14,2	25,7	370
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	16,8	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
<b>Итого</b>				<b>33,7</b>	<b>25,1</b>	<b>58,2</b>	<b>619</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	8,8	9,5	1,9	145
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,7	52
<b>Итого</b>				<b>11,5</b>	<b>10,8</b>	<b>28,2</b>	<b>277</b>
<b>Обед</b>							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,7	6,6	12,8	132
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	250	11,7	11,4	24,8	265
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,8	73
<b>Итого</b>				<b>20,4</b>	<b>19,6</b>	<b>93,2</b>	<b>645</b>
<b>Полдник</b>							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,8	7,6	43,4	277
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
<b>Итого</b>				<b>7</b>	<b>7,6</b>	<b>55,2</b>	<b>324</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,3	7,2	7,2	98
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	12,7	12,6	50,2	384
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,8	73
<b>Итого</b>				<b>19</b>	<b>21,2</b>	<b>101,6</b>	<b>682</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>97</b>	<b>89,3</b>	<b>358</b>	<b>2705</b>

*Осокина С.С.*  
Осокина С.С.

Согласовано

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

# МЕНЮ

20 декабря 2022 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>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	35,2	17,2	33	458
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	61	4,6	1,8	31,2	159
<b>Итого</b>				<b>42,5</b>	<b>29</b>	<b>81,3</b>	<b>786</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,6	2	195
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
<b>Итого</b>				<b>12,9</b>	<b>14,9</b>	<b>28,4</b>	<b>327</b>
<b>Обед</b>							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	6,7	15,7	157
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	290	15,3	14,8	29,7	330
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,6	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,8	73
<b>Итого</b>				<b>25,1</b>	<b>23,1</b>	<b>100,9</b>	<b>734</b>
<b>Полдник</b>							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,4	8,2	43,2	279
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
<b>Итого</b>				<b>6,6</b>	<b>8,2</b>	<b>55</b>	<b>326</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,7	11,2	10,7	150
2008	331	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	230	12,7	12,6	50,3	384
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	61	4,6	1,8	31,2	159
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,5	127
<b>Итого</b>				<b>23,6</b>	<b>26,4</b>	<b>135,8</b>	<b>876</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>116,1</b>	<b>106,6</b>	<b>423</b>	<b>3207</b>

*С.С. Осокина*

Осокина С.С.



