



Согласовано

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

## МЕНЮ

6 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	30,6	15,4	43,5	461
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,3	1,5	16,2	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,3	103
<b>Итого</b>				<b>36</b>	<b>26,3</b>	<b>80,1</b>	<b>726</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	8,7	9,6	1,6	144
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,5	46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	1,1	20,3	103
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>12,4</b>	<b>11,2</b>	<b>46,1</b>	<b>354</b>
<b>Обед</b>							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,7	6,2	15,7	149
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	280	13	13,1	29,7	302
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,6	92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,3	103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	27	117
<b>Итого</b>				<b>24,9</b>	<b>21,3</b>	<b>115,3</b>	<b>763</b>
<b>Полдник</b>							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,3	8,1	43,3	279
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,5	46
<b>Итого</b>				<b>6,5</b>	<b>8,1</b>	<b>54,8</b>	<b>325</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,7	11,2	10,1	147
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	13,8	13,7	54,7	417
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,4	49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,4	155
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,7	0,9	31,5	136
<b>Итого</b>				<b>24,8</b>	<b>27,5</b>	<b>139,1</b>	<b>904</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>110</b>	<b>99,4</b>	<b>457</b>	<b>3230</b>

Осокина С.С.



