

Согласовано

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

# МЕНЮ

10 февраля 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>							
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	24,1	17,5	37,5	435
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,3	18,5	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	77	5,8	2,2	39,5	201
<b>Итого</b>				<b>33,3</b>	<b>22</b>	<b>95,5</b>	<b>745</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/48	8,2	7,3	24,7	199
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		11,2	45
<b>Итого</b>				<b>8,4</b>	<b>7,3</b>	<b>35,9</b>	<b>244</b>
<b>Обед</b>							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,2	10,1	6,5	121
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,1	6,9	19,3	180
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,1	12	11	209
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,1	5,4	41,4	236
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3	29
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	23	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,9	129
<b>Итого</b>				<b>32,2</b>	<b>38,2</b>	<b>158,8</b>	<b>1124</b>
<b>Полдник</b>							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	6,8	3	53,9	271
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ЯБЛОКИ	130	0,5	0,5	12,8	62
<b>Итого</b>				<b>7,5</b>	<b>3,5</b>	<b>80,8</b>	<b>389</b>
<b>Ужин 1</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	45	0,9	3,9	3,3	50
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	18,1	16,6	32,2	375
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7		29,1	117
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,9	129
<b>Итого</b>				<b>27,1</b>	<b>22,4</b>	<b>114,3</b>	<b>772</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,5	19,5	143
<b>Итого</b>				<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,5</b>	<b>143</b>
<b>Всего</b>				<b>113,4</b>	<b>97,9</b>	<b>504,8</b>	<b>3417</b>

Ведущий  
 Овочкина Е.Е.  
 Рыбинская школа-интернат № 1



