

Согласовано

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

**МЕНЮ**  
 15 марта 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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	28,7	14,6	30,1	390
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	2,7	1,8	17,9	100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	2,3	40,9	209
<b>Итого</b>				<b>37,5</b>	<b>27</b>	<b>89</b>	<b>774</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,6	130
<b>Итого</b>				<b>8</b>	<b>4,4</b>	<b>35,5</b>	<b>219</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ	25	0,2		0,6	4
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	7,5	11,9	158
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,2	12,1	14	226
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	3,6	5,3	28,1	180
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	2,9	30
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		23,9	97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,7	157
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	79	5,2	1	34,9	151
<b>Итого</b>				<b>34</b>	<b>29</b>	<b>147</b>	<b>1003</b>
<b>Полдник</b>							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	9,8	53,8	347
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,3	53
<b>Итого</b>				<b>8,2</b>	<b>9,8</b>	<b>67,1</b>	<b>400</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	70	9,3	15,4		175
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	210	4,5	5,8	26	182
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,7		28,3	115
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,6	130
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,6	0,8	30,5	132
<b>Итого</b>				<b>22,8</b>	<b>23,4</b>	<b>110,4</b>	<b>734</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		СНЕЖОК	165	4,4	4,1	17,8	130
<b>Итого</b>				<b>4,4</b>	<b>4,1</b>	<b>17,8</b>	<b>130</b>
<b>Всего</b>				<b>114,9</b>	<b>97,7</b>	<b>466,8</b>	<b>3260</b>

Ольга Овехина с.с.

Князева ТА

Согласовано

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

# МЕНЮ

15 марта 2022 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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,8	13,3	25,6	344
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,3	1,6	15,7	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	104
<b>Итого</b>				<b>30,2</b>	<b>24,4</b>	<b>61,9</b>	<b>610</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	104
<b>Итого</b>				<b>7,3</b>	<b>4,2</b>	<b>30,4</b>	<b>193</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ	25	0,2		0,6	4
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,4	6,1	9,6	128
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,7	8,9	10,4	169
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22,1	142
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	2,9	30
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		21,5	87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	104
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	21,8	94
<b>Итого</b>				<b>25,3</b>	<b>22,3</b>	<b>109,4</b>	<b>758</b>
<b>Полдник</b>							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,3	9,4	54	344
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,1	45
<b>Итого</b>				<b>8,5</b>	<b>9,4</b>	<b>65,1</b>	<b>389</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	70	9,3	15,4		175
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,5	4,7	20,8	147
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,7		26,1	106
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,5	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	21,8	94
<b>Итого</b>				<b>19,8</b>	<b>21,9</b>	<b>89,2</b>	<b>626</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		СНЕЖОК	165	4,4	4,1	17,8	130
<b>Итого</b>				<b>4,4</b>	<b>4,1</b>	<b>17,8</b>	<b>130</b>
<b>Всего</b>				<b>95,5</b>	<b>86,3</b>	<b>373,8</b>	<b>2706</b>

Одн. Овощина с е

И. Кузнецова Т.А.

