

Согласовано

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

# МЕНЮ

16 марта 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>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,1	6	30,7	213
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,4	17,8	107
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	96	7,2	2,8	49,4	252
<b>Итого</b>				<b>17,9</b>	<b>19,5</b>	<b>98</b>	<b>647</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	184				
2008		БАНАН	265	4	1,3	56,1	256
<b>Итого</b>				<b>7</b>	<b>5,2</b>	<b>85,9</b>	<b>423</b>
<b>Обед</b>							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	6,1	7,2	11,6	155
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	15,5	15,1	8,6	236
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,1	5,3	41,1	233
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		23,7	97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	1,7	29,7	151
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	81	5,3	1	35,5	153
<b>Итого</b>				<b>35,6</b>	<b>30,3</b>	<b>150,2</b>	<b>1025</b>
<b>Полдник</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	8,9	12,8	1,8	180
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,7	126
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,2	53
<b>Итого</b>				<b>12,7</b>	<b>14,2</b>	<b>39,7</b>	<b>359</b>
<b>Ужин 1</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	0,8	3,3	2,7	42
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,7	12,9	6,1	212
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	3,6	5,3	28	180
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,2	53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,8	31,4	134
<b>Итого</b>				<b>25,9</b>	<b>23,4</b>	<b>100,9</b>	<b>722</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	194	5,2	4,9	21	153
<b>Итого</b>				<b>5,2</b>	<b>4,9</b>	<b>21</b>	<b>153</b>
<b>Всего</b>				<b>104,3</b>	<b>97,5</b>	<b>495,7</b>	<b>3329</b>

Левина О.В.

Левина О.В.

Согласовано

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

# МЕНЮ

16 марта 2022 г.

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	4 Стр 149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,3	7	35,1	242
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,1	19,9	111
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
<b>Итого</b>				<b>14,4</b>	<b>18,5</b>	<b>74,9</b>	<b>529</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	184				
2008		БАНАН	265	4	1,3	56,1	257
<b>Итого</b>				<b>7</b>	<b>5,2</b>	<b>85,9</b>	<b>424</b>
<b>Обед</b>							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,9	6,6	9,6	119
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,2	11,1	6,2	173
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,4	4,6	34,3	196
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,4	87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22,2	96
<b>Итого</b>				<b>25</b>	<b>24</b>	<b>113,5</b>	<b>772</b>
<b>Полдник</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	8,9	12,8	1,8	180
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,1	45
<b>Итого</b>				<b>12</b>	<b>13,9</b>	<b>32,7</b>	<b>326</b>
<b>Ужин 1</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	0,8	3,3	2,7	42
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,7	12,9	6,1	212
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22,1	142
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,1	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,8	101
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22,2	96
<b>Итого</b>				<b>23,8</b>	<b>22</b>	<b>84</b>	<b>638</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		СНЕЖОК	175	4,7	4,4	18,9	138
<b>Итого</b>				<b>4,7</b>	<b>4,4</b>	<b>18,9</b>	<b>138</b>
<b>Всего</b>				<b>86,9</b>	<b>88</b>	<b>409,9</b>	<b>2827</b>

Дир. Снежкина Р.Е.

Рубкевич Е.А.



