

Согласовано

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

# МЕНЮ

2 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,6	6,6	34	232
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,1	17,2	101
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	78	5,8	2,3	39,9	204
<b>Итого</b>				<b>16,7</b>	<b>19,3</b>	<b>91,2</b>	<b>612</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
<b>Итого</b>				<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>42,6</b>	<b>228</b>
<b>Обед</b>							
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,6	7,4	11,8	139
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14	11,4	7,8	190
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,1	5,4	41,4	236
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,6	3,2	49
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		23,7	96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,6	1,4	24,9	127
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,2	0,8	28,3	122
<b>Итого</b>				<b>31,3</b>	<b>30</b>	<b>141,1</b>	<b>959</b>
<b>Полдник</b>							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	8,8	12,7	2	179
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13,3	53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,6	1,4	24,9	127
<b>Итого</b>				<b>12,6</b>	<b>14,1</b>	<b>40,2</b>	<b>359</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	18,1	16,6	32,2	375
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13,3	53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,6	20,2	87
<b>Итого</b>				<b>24,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,7</b>	<b>617</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,8	4,4	19,1	140
<b>Итого</b>				<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>19,1</b>	<b>140</b>
<b>Всего</b>				<b>93,1</b>	<b>90,5</b>	<b>419,9</b>	<b>2915</b>

Всё в порядке с е

Тут химическое - 16

Согласовано

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

## МЕНЮ

2 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,1	6,2	31,3	214
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,8	1,9	19,4	106
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
<b>Итого</b>				<b>12,9</b>	<b>17,5</b>	<b>70,8</b>	<b>497</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	200				
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>42,5</b>	<b>228</b>
<b>Обед</b>							
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,6	6,9	9,6	124
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,2	9,3	6,2	153
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,3	4,4	34,1	194
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,2	30
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,4	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,6	20,2	87
<b>Итого</b>				<b>25,8</b>	<b>23,7</b>	<b>114,7</b>	<b>777</b>
<b>Полдник</b>							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	8,8	12,7	2	179
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12	48
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
<b>Итого</b>				<b>11,9</b>	<b>13,8</b>	<b>34</b>	<b>329</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	14,9	13,8	26,9	312
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12	48
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,4	16,2	70
<b>Итого</b>				<b>20,4</b>	<b>15,3</b>	<b>75,1</b>	<b>532</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	175	4,8	4,4	19,1	140
<b>Итого</b>				<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>19,1</b>	<b>140</b>
<b>Всего</b>				<b>79,3</b>	<b>79,1</b>	<b>356,2</b>	<b>2503</b>

*Ветр Овочкина ЕЕ*

*Клименко ЛА*

