

Согласовано

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

**МЕНЮ**  
 15 ноября 2021 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
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6	6,3	31,9	215
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,5	19	114
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	95	7,1	2,8	48,9	249
<b>Итого</b>				<b>16,9</b>	<b>19,9</b>	<b>99,9</b>	<b>653</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК	200				
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,4	125
<b>Итого</b>				<b>8,3</b>	<b>7,4</b>	<b>24,4</b>	<b>199</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	48	0,4		0,7	6
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	300	4,6	3,8	12,4	108
2006	53	ГУЛЯШ	130	14,3	14,3	4,5	218
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	21	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,4	125
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	76	5	0,9	33,5	145
<b>Итого</b>				<b>37</b>	<b>27</b>	<b>135,5</b>	<b>939</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	96
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ЯБЛОКО	187	0,7	0,7	18,4	88
<b>Итого</b>				<b>1,7</b>	<b>1,6</b>	<b>53,4</b>	<b>240</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,2	10,3	11,1	142
2020	45	ФИЛЕ РЫБЫ ПОД СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	120	15,8	8,6	0,2	156
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,8	6,6	30,8	209
2020	93	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,4	125
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,3	127
<b>Итого</b>				<b>31,5</b>	<b>27,7</b>	<b>111,2</b>	<b>823</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	204	5,5	5,1	22	161
<b>Итого</b>				<b>5,5</b>	<b>5,1</b>	<b>22</b>	<b>161</b>
<b>Всего</b>				<b>100,9</b>	<b>88,7</b>	<b>446,4</b>	<b>3015</b>

*Овощи*  
 Овощина СЕ  
 Биличева СЕ



