

# МЕНЮ

17 ноября 2021 г.

7-11 лет

Согласовано  
 директор  
 "ОУ "Рыбинская школа-интернат № 1"  
 /Рубкевич Е.А./



| 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                            |
| 2017              | 94            | ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ                             | 190   | 7,8               | 6,2         | 34,3         | 230                           |
| 2006              | 642           | КАКАО С МОЛОКОМ   | 180   | 3,3               | 2,2         | 21,2         | 119                           |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 79    | 5,9               | 2,3         | 40,4         | 206                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>17,1</b>       | <b>19</b>   | <b>96</b>    | <b>630</b>                    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ   | 45    | 3,4               | 4,4         | 33,5         | 188                           |
| 2008              | 442           | СОК   | 179   |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | БАНАН   | 153   | 2,3               | 0,8         | 32           | 147                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>5,7</b>        | <b>5,2</b>  | <b>65,5</b>  | <b>335</b>                    |
| <b>Обед</b>       |               |   |       |                   |             |              |                               |
|                   |               | ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК<br>КОНСЕРВИРОВАННЫЙ                     | 31    | 0,9               | 0,1         | 1,6          | 10                            |
| 2020              | 24            | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО<br>СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ | 250   | 4,8               | 6,7         | 11,7         | 143                           |
| 2008              | 242           | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                              | 80/5  | 12,2              | 11,9        | 6,9          | 187                           |
| 2006              | 68            | РИС ОТВАРНОЙ  | 150   | 3,6               | 4,7         | 36,5         | 208                           |
| 2020              | 83            | СОУС ТОМАТНЫЙ   | 50    | 0,5               | 1,4         | 3,3          | 31                            |
| 2006              | 558           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                             | 180   | 0,3               |             | 18,7         | 76                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 39    | 2,9               | 1,1         | 20,2         | 103                           |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 45    | 2,9               | 0,5         | 19,6         | 85                            |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>28,1</b>       | <b>26,4</b> | <b>118,5</b> | <b>843</b>                    |
| <b>Полдник</b>    |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2008              | 42            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ                 | 110/5 | 9                 | 12,9        | 2            | 182                           |
| 2006              | 627           | ЧАЙ С САХАРОМ   | 180   | 0,2               |             | 12,7         | 51                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 39    | 2,9               | 1,1         | 20,2         | 103                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>12,1</b>       | <b>14</b>   | <b>34,9</b>  | <b>336</b>                    |
| <b>Ужин 1</b>     |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2008              | 60            | СЕЛЬДЬ  | 59    | 10,1              | 5           |              | 86                            |
| 2020              | 51            | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ                             | 250   | 14,9              | 13,8        | 26,8         | 313                           |
| 2006              | 627           | ЧАЙ С САХАРОМ   | 180   | 0,2               |             | 12,7         | 51                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 39    | 2,9               | 1,1         | 20,2         | 103                           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 45    | 2,9               | 0,5         | 19,6         | 85                            |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>31</b>         | <b>20,4</b> | <b>79,3</b>  | <b>638</b>                    |
| <b>Ужин 2</b>     |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                                   | 221   | 6                 | 5,5         | 23,8         | 174                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>6</b>          | <b>5,5</b>  | <b>23,8</b>  | <b>174</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |   |       | <b>100</b>        | <b>90,5</b> | <b>418</b>   | <b>2956</b>                   |

*Вед. Овчинникова*

*С.А. Рубкевич*

Согласовано

директор  
/Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**  
17 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                            |
| 2017              | 94            | ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ                             | 210   | 8,2               | 6,5          | 37,2         | 247                           |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ   | 200   | 3,8               | 2,6          | 19,1         | 115                           |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 98    | 7,4               | 2,8          | 50,5         | 257                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>19,5</b>       | <b>20,2</b>  | <b>106,9</b> | <b>694</b>                    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |       |                   |              |              |                               |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ   | 45    | 3,4               | 4,4          | 33,5         | 188                           |
| 2008              | 442           | СОК   | 179   |                   |              |              |                               |
| 2008              |               | БАНАН   | 153   | 2,3               | 0,8          | 32           | 146                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>5,7</b>        | <b>5,2</b>   | <b>65,5</b>  | <b>334</b>                    |
| <b>Обед</b>       |               |   |       |                   |              |              |                               |
|                   |               | ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК<br>КОНСЕРВИРОВАННЫЙ                     | 31    | 0,9               | 0,1          | 1,6          | 10                            |
| 2020              | 24            | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО<br>СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ | 300   | 5,3               | 7,7          | 13,9         | 165                           |
| 2008              | 242           | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                              | 110   | 15                | 14,6         | 8,6          | 229                           |
| 2006              | 68            | РИС ОТВАРНОЙ  | 180   | 4,3               | 5,7          | 43,8         | 250                           |
| 2020              | 83            | СОУС ТОМАТНЫЙ   | 50    | 0,5               | 3,6          | 3,1          | 49                            |
| 2006              | 558           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                             | 200   | 0,3               |              | 20,8         | 85                            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 49    | 3,7               | 1,4          | 25,3         | 129                           |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 71    | 4,7               | 0,9          | 31,4         | 136                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>34,7</b>       | <b>34</b>    | <b>148,5</b> | <b>1053</b>                   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |       |                   |              |              |                               |
| 2008              | 42            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ                 | 110/5 | 9                 | 12,9         | 2            | 182                           |
| 2006              | 627           | ЧАЙ С САХАРОМ   | 200   | 0,2               |              | 14,1         | 56                            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 49    | 3,7               | 1,4          | 25,3         | 129                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>12,9</b>       | <b>14,3</b>  | <b>41,4</b>  | <b>367</b>                    |
| <b>Ужин 1</b>     |               |   |       |                   |              |              |                               |
| 2008              | 60            | СЕЛЬДЬ  | 81    | 13,7              | 6,9          |              | 117                           |
| 2020              | 51            | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ                             | 310   | 18,6              | 17,1         | 33,2         | 387                           |
| 2006              | 627           | ЧАЙ С САХАРОМ   | 200   | 0,2               |              | 14,1         | 56                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 49    | 3,7               | 1,4          | 25,3         | 129                           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 62    | 4,1               | 0,7          | 27,4         | 119                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>40,3</b>       | <b>26,1</b>  | <b>100</b>   | <b>808</b>                    |
| <b>Ужин 2</b>     |               |   |       |                   |              |              |                               |
| 2008              |               | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                                   | 221   | 6                 | 5,5          | 23,8         | 174                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>6</b>          | <b>5,5</b>   | <b>23,8</b>  | <b>174</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |   |       | <b>119,1</b>      | <b>105,3</b> | <b>486,1</b> | <b>3430</b>                   |

Окт Дюжина СС

Н.В. Дюжина СС

