

Согласовано

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

# МЕНЮ

18 ноября 2021 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210/5	36,7	22,6	31,2	517
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,4	1,8	26,8	137
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	95	7,1	2,7	48,6	248
<b>Итого</b>				<b>47,3</b>	<b>35,4</b>	<b>106,7</b>	<b>977</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,3	124
2008	442	СОК	184				
<b>Итого</b>				<b>8,2</b>	<b>7,4</b>	<b>24,3</b>	<b>198</b>
<b>Обед</b>							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,2	10,1	6,7	122
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,7	5,5	12,9	131
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	15	11,5	7,6	211
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,4	230
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,1	48
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,5	104
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,3	124
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	4,9	0,9	32,4	140
<b>Итого</b>				<b>36,3</b>	<b>38</b>	<b>151,9</b>	<b>1110</b>
<b>Полдник</b>							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	9,1	5	55	304
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	196	5,5	3,9	9,9	100
		ЯБЛОКО	166	0,7	0,7	16,3	78
<b>Итого</b>				<b>15,3</b>	<b>9,6</b>	<b>81,2</b>	<b>482</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	80	10,6	17,6		200
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,4	6	21	170
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,2		27,5	107
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,3	124
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	28,4	123
<b>Итого</b>				<b>24</b>	<b>25,8</b>	<b>101,2</b>	<b>724</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	209	4,2	3,1	6,3	100
<b>Итого</b>				<b>4,2</b>	<b>3,1</b>	<b>6,3</b>	<b>100</b>
<b>Всего</b>				<b>135,3</b>	<b>119,3</b>	<b>471,6</b>	<b>3591</b>

Ветт Осожина е е

С.В. Битникова е е

Согласовано

директор

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

18 ноября 2021 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
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	31,1	19,3	26,4	439
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3	1,7	24,1	124
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	76	5,7	2,2	38,9	198
<b>Итого</b>				<b>39,9</b>	<b>31,5</b>	<b>89,5</b>	<b>836</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	184				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
<b>Итого</b>				<b>7,5</b>	<b>7,1</b>	<b>19,4</b>	<b>173</b>
<b>Обед</b>							
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	80	1,1	8,1	5,5	98
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,3	4,8	10,3	111
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	12,7	9,6	6,4	177
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4	32,9	192
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,4	31
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,6	20,3	88
<b>Итого</b>				<b>29,9</b>	<b>29,8</b>	<b>121,5</b>	<b>891</b>
<b>Полдник</b>							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	9,4	5,1	55,3	308
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	196	5,5	3,9	9,9	100
		ЯБЛОКО	166	0,7	0,7	16,3	78
<b>Итого</b>				<b>15,6</b>	<b>9,7</b>	<b>81,5</b>	<b>486</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	80	10,6	17,6		200
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,4	6	21	170
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	180	0,2		24,2	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,6	20,3	88
<b>Итого</b>				<b>22</b>	<b>25,3</b>	<b>84,9</b>	<b>651</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	209	4,2	3,1	6,3	100
<b>Итого</b>				<b>4,2</b>	<b>3,1</b>	<b>6,3</b>	<b>100</b>
<b>Всего</b>				<b>119,1</b>	<b>106,5</b>	<b>403,1</b>	<b>3137</b>

Сен. Ожикова О.С.

Рубкевич Е.А.