

Согласовано

директор

ГБОУ РО Рыбинская школа-интернат № 1"  
/Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**  
9 ноября 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>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6	3	24,2	148
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,4	1,8	21,4	117
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,9	2,3	40,1	205
<b>Итого</b>				<b>15,4</b>	<b>15,4</b>	<b>85,8</b>	<b>545</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2008	442	СОК	195				
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>27,6</b>	<b>144</b>
<b>Обед</b>							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,6	7	14,9	159
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	13,8	9	10,9	182
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	4,9	23,1	156
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		23,9	97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	3,7	0,7	25	108
<b>Итого</b>				<b>29,8</b>	<b>22,7</b>	<b>117,8</b>	<b>804</b>
<b>Полдник</b>							
2017	201	МАННИК	90	6,3	7,2	31,2	219
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13,3	54
<b>Итого</b>				<b>6,5</b>	<b>7,2</b>	<b>44,5</b>	<b>273</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,8	10,1	8,5	133
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	100	14	22,9	11,1	320
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,2	49
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13,3	54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	4,4	1,7	30,1	153
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	4,4	0,8	29,1	126
<b>Итого</b>				<b>34,1</b>	<b>45,5</b>	<b>134,3</b>	<b>1086</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,7	159
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,7</b>	<b>159</b>
<b>Всего</b>				<b>93,2</b>	<b>98,3</b>	<b>431,7</b>	<b>3011</b>

*Вет. Овчина е е*  
*В. Бушова е е*

Согласовано

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

# МЕНЮ

9 ноября 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
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	5,4	2,7	21,8	135
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3	1,7	19,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
<b>Итого</b>				<b>11,4</b>	<b>13,8</b>	<b>61,2</b>	<b>417</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2008	442	СОК	195				
		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>27,6</b>	<b>144</b>
<b>Обед</b>							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,7	5,2	12,5	124
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	90	12,1	10	9,8	177
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3	4,1	19,3	130
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		21,4	87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,5	16,6	72
<b>Итого</b>				<b>24,5</b>	<b>20,9</b>	<b>99,6</b>	<b>692</b>
<b>Полдник</b>							
2017	201	МАННИК	90	6	7	31,1	217
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12	48
<b>Итого</b>				<b>6,2</b>	<b>7</b>	<b>43,1</b>	<b>265</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	90	1,4	8,1	7,1	108
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	90	12,8	21,4	9,9	296
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6,9	4,8	30,2	194
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	3,2	3,2	45
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,2	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	20,8	90
<b>Итого</b>				<b>27,8</b>	<b>39,2</b>	<b>102,4</b>	<b>880</b>
<b>Ужин 2</b>							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	195	5,3	4,9	21,3	155
<b>Итого</b>				<b>5,3</b>	<b>4,9</b>	<b>21,3</b>	<b>155</b>
<b>Всего</b>				<b>77,2</b>	<b>88,3</b>	<b>355,2</b>	<b>2553</b>

От Овочкина е е  
 Рубкевич Е А



