

Согласовано

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

Рыбинская  
 школа-интернат № 1

# МЕНЮ

19 октября 2021 г.

7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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	30,9	19,2	26,5	436
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180/15	1,3	0,9	15,5	75
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	76	5,7	2,2	39,1	199
<b>Итого</b>				<b>38</b>	<b>30,6</b>	<b>81,2</b>	<b>785</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
2008		БАНАН	164	2,5	0,8	34,5	158
<b>Итого</b>				<b>9,5</b>	<b>4,9</b>	<b>54,3</b>	<b>308</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	21	0,2		0,5	3
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	7,7	8,1	11,9	169
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,1	11,9	15,2	228
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22,1	142
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	2	3,9	47
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		18	73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,1	91
<b>Итого</b>				<b>31,2</b>	<b>27,8</b>	<b>112,3</b>	<b>853</b>
<b>Полдник</b>							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	5	53,9	296
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	201	5,6	4	10,2	103
<b>Итого</b>				<b>13,6</b>	<b>9</b>	<b>64,1</b>	<b>399</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	75	9,9	16,5		187
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	190	4	8,7	20,5	190
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/13	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,1	91
<b>Итого</b>				<b>20,7</b>	<b>26,9</b>	<b>76,6</b>	<b>632</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>118,5</b>	<b>104,3</b>	<b>410,5</b>	<b>3138</b>

Вет Овчинка сс

Кочушова сс

Согласовано

# МЕНЮ

19 октября 2021 г

12-18 лет



директор  
Рубкевич Е.А./

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
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210/5	36,2	22,5	31,3	514
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	1,6	1	16,6	81
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	95	7,1	2,8	48,9	249
<b>Итого</b>				<b>45</b>	<b>34,6</b>	<b>96,9</b>	<b>919</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,4	125
2008		БАНАН	182	2,7	0,9	38,3	175
<b>Итого</b>				<b>10,4</b>	<b>5,3</b>	<b>62,9</b>	<b>350</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	21	0,2		0,5	3
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,4	9,1	13,9	191
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,5	14	17,7	271
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4	5,8	31	199
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	2	3,6	46
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		20,1	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,4	125
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	77	5,1	0,9	33,9	146
<b>Итого</b>				<b>38</b>	<b>33,2</b>	<b>145,1</b>	<b>1063</b>
<b>Полдник</b>							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,9	5	53,9	295
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	201	5,6	4	10,2	103
<b>Итого</b>				<b>13,5</b>	<b>9</b>	<b>64,1</b>	<b>398</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	75	9,9	16,5		187
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	230	4,8	10,6	25	230
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/15	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	1,4	24,4	125
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	67	4,4	0,8	29,6	128
<b>Итого</b>				<b>23,4</b>	<b>29,3</b>	<b>94,4</b>	<b>734</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>135,8</b>	<b>116,5</b>	<b>485,4</b>	<b>3625</b>

Сожима се Вер Вер Бунчева се