



Согласовано

директор

ГБОУ СОШ Рыбинская школа-интернат № 1"  
Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**  
20 октября 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	200	8,1	6,5	36,8	244
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,5	19	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,5	2,9	51,4	262
<b>Итого</b>				<b>19,3</b>	<b>20,2</b>	<b>107,3</b>	<b>694</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	46	3,5	4,5	34,2	192
2008	442	СОК	190				
2008		БАНАН	187	2,8	0,9	39,2	179
<b>Итого</b>				<b>6,3</b>	<b>5,4</b>	<b>73,4</b>	<b>371</b>
<b>Обед</b>							
		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	37	1	0,1	1,9	12
2020	24	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	300	6,2	7,5	14,7	168
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/6	15,4	15,8	8,9	243
2006	68	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,7	43,8	250
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,8	3,1	51
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		21,1	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,8	0,9	32,3	139
<b>Итого</b>				<b>36,2</b>	<b>35,3</b>	<b>151,5</b>	<b>1080</b>
<b>Полдник</b>							
2008	42	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	9	12,8	2,2	182
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
<b>Итого</b>				<b>13</b>	<b>14,3</b>	<b>42</b>	<b>369</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	60	СЕЛЬДЬ	75	12,7	6,3		108
2020	51	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	18,3	21,1	32,1	401
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,2	0,8	28,3	122
<b>Итого</b>				<b>39,2</b>	<b>29,7</b>	<b>100,2</b>	<b>818</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		ЙОГУРТ	204	4,1	3,1	6,1	98
<b>Итого</b>				<b>4,1</b>	<b>3,1</b>	<b>6,1</b>	<b>98</b>
<b>Всего</b>				<b>118,1</b>	<b>108</b>	<b>480,5</b>	<b>3430</b>