

Согласовано

директор

Государственное учреждение  
"Рубинская школа-интернат № 1"  
/Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

19 октября 2022 г.

12-18 лет



| Сборник рецептов  | № 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                            |
| 2005              | 4<br>Стр149   | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ      | 200    | 7,9               | 3,7         | 34,7         | 203                           |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 200    | 3,6               | 2,4         | 18,8         | 112                           |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 80     | 6                 | 2,3         | 41,2         | 210                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>17,6</b>       | <b>16,7</b> | <b>94,8</b>  | <b>600</b>                    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ  | 20     | 1,5               | 2           | 14,9         | 83                            |
| 2008              | 442           | СОК  | 200    |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | ФРУКТ  | 150    | 0,6               | 0,6         | 14,8         | 71                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>2,1</b>        | <b>2,6</b>  | <b>29,7</b>  | <b>154</b>                    |
| <b>Обед</b>       |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              | 76            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ | 250    | 4,4               | 6           | 12           | 135                           |
| 2008              | 239           | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                                       | 110    | 12,2              | 11,6        | 14,1         | 211                           |
| 2008              | 325           | РИС ОТВАРНОЙ   | 180    | 4,3               | 5,6         | 43,5         | 247                           |
| 2020              | 83            | СОУС ТОМАТНЫЙ  | 50     | 0,4               | 3,6         | 3,1          | 48                            |
| 2006              | 558           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С            | 200    | 0,3               |             | 24,8         | 100                           |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 60     | 4,5               | 1,7         | 30,9         | 157                           |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 75     | 5                 | 0,9         | 33,2         | 144                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>31,1</b>       | <b>29,4</b> | <b>161,6</b> | <b>1042</b>                   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                 | 110/5  | 8,9               | 12,8        | 1,8          | 180                           |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200    | 0,2               |             | 14,1         | 56                            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 60     | 4,5               | 1,7         | 30,9         | 157                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>13,6</b>       | <b>14,5</b> | <b>46,8</b>  | <b>393</b>                    |
| <b>Ужин 1</b>     |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2006              | 11            | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                                     | 120    | 1,8               | 11,5        | 12,9         | 158                           |
| 2008              | 258           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ                          | 290    | 17,4              | 16          | 31           | 362                           |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200/15 | 0,2               |             | 14,1         | 56                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 60     | 4,5               | 1,7         | 30,9         | 157                           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 65     | 4,4               | 0,8         | 29,1         | 126                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>28,3</b>       | <b>30</b>   | <b>118</b>   | <b>859</b>                    |
| <b>Ужин 2</b>     |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                                | 185    | 5,1               | 4,7         | 20,3         | 148                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>5,1</b>        | <b>4,7</b>  | <b>20,3</b>  | <b>148</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |  |        | <b>97,8</b>       | <b>97,9</b> | <b>471,2</b> | <b>3196</b>                   |

Рубкевич Е.А.

Рубкевич Е.А.

Согласовано



директор

ГОУ ЯО Рыбинская Лицея-интернат № 1"

Рубкевич Е.А./

# МЕНЮ

19 октября 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>    |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                     | 10     | 0,1               | 8,3         | 0,1          | 75                            |
| 2006              | 4<br>Стр149   | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ      | 200    | 7,9               | 3,7         | 34,7         | 203                           |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 200    | 3,6               | 2,4         | 18,8         | 112                           |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 80     | 6                 | 2,3         | 41,2         | 210                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>17,6</b>       | <b>16,7</b> | <b>94,8</b>  | <b>600</b>                    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ  | 20     | 1,5               | 2           | 14,9         | 83                            |
| 2008              | 442           | СОК  | 200    |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | ФРУКТ  | 150    | 0,6               | 0,6         | 14,8         | 71                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>2,1</b>        | <b>2,6</b>  | <b>29,7</b>  | <b>154</b>                    |
| <b>Обед</b>       |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              | 76            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ | 250    | 4,4               | 6           | 12           | 135                           |
| 2008              | 239           | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                                       | 110    | 12,2              | 11,6        | 14,1         | 211                           |
| 2008              | 325           | РИС ОТВАРНОЙ   | 180    | 4,3               | 5,6         | 43,5         | 247                           |
| 2020              | 83            | СОУС ТОМАТНЫЙ  | 50     | 0,4               | 3,6         | 3,1          | 48                            |
| 2006              | 558           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С            | 200    | 0,3               |             | 24,8         | 100                           |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 60     | 4,5               | 1,7         | 30,9         | 157                           |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 75     | 5                 | 0,9         | 33,2         | 144                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>31,1</b>       | <b>29,4</b> | <b>161,6</b> | <b>1042</b>                   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                 | 110/5  | 8,9               | 12,8        | 1,8          | 180                           |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200    | 0,2               |             | 14,1         | 56                            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 60     | 4,5               | 1,7         | 30,9         | 157                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>13,6</b>       | <b>14,5</b> | <b>46,8</b>  | <b>393</b>                    |
| <b>Ужин 1</b>     |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2006              | 11            | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                                     | 120    | 1,8               | 11,5        | 12,9         | 158                           |
| 2008              | 258           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ                          | 290    | 17,4              | 16          | 31           | 362                           |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200/15 | 0,2               |             | 14,1         | 56                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 60     | 4,5               | 1,7         | 30,9         | 157                           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 65     | 4,4               | 0,8         | 29,1         | 126                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>28,3</b>       | <b>30</b>   | <b>118</b>   | <b>859</b>                    |
| <b>Ужин 2</b>     |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                                | 185    | 5,1               | 4,7         | 20,3         | 148                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>5,1</b>        | <b>4,7</b>  | <b>20,3</b>  | <b>148</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |  |        | <b>97,8</b>       | <b>97,9</b> | <b>471,2</b> | <b>3196</b>                   |

