

Согласовано

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

# МЕНЮ

7 сентября 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,4	7,1	35,6	245
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,5	18,9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,8	2,2	39,9	203
<b>Итого</b>				<b>18</b>	<b>20,1</b>	<b>94,5</b>	<b>636</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	190				
<b>Итого</b>				<b>3</b>	<b>3,9</b>	<b>29,8</b>	<b>167</b>
<b>Обед</b>							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	5	6,5	12	143
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	17	16,5	9,4	258
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	58	4,4	1,7	29,9	152
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	78	5,2	0,9	34,5	149
<b>Итого</b>				<b>36,6</b>	<b>34,8</b>	<b>157,2</b>	<b>1097</b>
<b>Полдник</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	8,9	12,8	1,9	181
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	3,8	9,6	97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,4	1,7	29,9	152
<b>Итого</b>				<b>18,6</b>	<b>18,3</b>	<b>41,4</b>	<b>430</b>
<b>Ужин 1</b>							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	130	1,8	11,5	13,6	161
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	300	18	19,8	31,9	388
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,4	1,7	29,9	152
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,5	0,8	30,2	130
		ЯБЛОКО	170	0,7	0,7	16,7	80
<b>Итого</b>				<b>29,6</b>	<b>34,5</b>	<b>136,4</b>	<b>967</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	195	5,3	4,9	21,1	154
<b>Итого</b>				<b>5,3</b>	<b>4,9</b>	<b>21,1</b>	<b>154</b>
<b>Всего</b>				<b>111,1</b>	<b>116,5</b>	<b>480,4</b>	<b>3451</b>

*Ветр Овочкина ЕЕ*

*М.В.Милева Е.Е.*

Согласовано

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

## МЕНЮ

7 сентября 2022 г.

7-11 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,3	6,2	31,3	217
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,2	21	117
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78	5,8	2,2	39,9	203
<b>Итого</b>				<b>16,4</b>	<b>18,9</b>	<b>92,3</b>	<b>612</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	190				
<b>Итого</b>				<b>3</b>	<b>3,9</b>	<b>29,8</b>	<b>167</b>
<b>Обед</b>							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,6	5,9	9,8	123
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	12,6	12,7	7	197
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,4	4,6	34,3	196
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,2	48
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	102
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
<b>Итого</b>				<b>27,4</b>	<b>28,5</b>	<b>118,1</b>	<b>849</b>
<b>Полдник</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	8,9	12,8	1,9	181
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	3,8	9,6	97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	102
<b>Итого</b>				<b>17,1</b>	<b>17,7</b>	<b>31,4</b>	<b>380</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,1	8,6	9,8	119
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	15,1	14	26,7	314
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	1,1	19,9	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,6	21,6	93
		ЯБЛОКО	170	0,7	0,7	16,8	80
<b>Итого</b>				<b>23,2</b>	<b>25</b>	<b>106,6</b>	<b>755</b>
<b>Ужин 2</b>							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	195	5,3	4,9	21,2	155
<b>Итого</b>				<b>5,3</b>	<b>4,9</b>	<b>21,2</b>	<b>155</b>
<b>Всего</b>				<b>92,4</b>	<b>98,9</b>	<b>399,4</b>	<b>2918</b>

