

Согласовано

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

# МЕНЮ

18 января 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
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	28,5	18,4	25,4	413
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,4	1,6	17,4	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	102
<b>Итого</b>				<b>33,9</b>	<b>29,4</b>	<b>63</b>	<b>684</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	190				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	102
<b>Итого</b>				<b>7</b>	<b>4,1</b>	<b>20,3</b>	<b>152</b>
<b>Обед</b>							
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	9,6	9,3	9,4	178
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,5	13,2	16,4	252
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,2	4,8	25,1	161
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	1,8	3,8	43
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,4	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,6	21,2	92
<b>Итого</b>				<b>35,4</b>	<b>31,1</b>	<b>123,4</b>	<b>944</b>
<b>Полдник</b>							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,1	5	54	296
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
<b>Итого</b>				<b>8,3</b>	<b>5</b>	<b>66,7</b>	<b>347</b>
<b>Ужин 1</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	61	8	13,4		152
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,6	7,7	18,4	171
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,5	17	73
<b>Итого</b>				<b>18,8</b>	<b>23</b>	<b>76,4</b>	<b>591</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	207	5,6	5,2	22,3	163
<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>5,2</b>	<b>22,3</b>	<b>163</b>
<b>Всего</b>				<b>109</b>	<b>97,8</b>	<b>372,1</b>	<b>2881</b>

*Рубкевич Е.А.*

*Рубкевич Е.А.*

*18.01.2022*

Согласовано

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

# МЕНЮ

18 января 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
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	34,6	21,8	30,9	497
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	1,5	0,9	16,4	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	78	5,9	2,3	40,1	205
<b>Итого</b>				<b>42,1</b>	<b>33,3</b>	<b>87,5</b>	<b>856</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	190				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	102
<b>Итого</b>				<b>7</b>	<b>4,1</b>	<b>20,3</b>	<b>152</b>
<b>Обед</b>							
2008	103	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	300	11	11,2	14,1	223
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,1	14,8	18,3	283
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	5,6	29,6	189
2020	84	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	1,8	3,8	43
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3		24,8	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,7	128
<b>Итого</b>				<b>40,3</b>	<b>35,6</b>	<b>145,4</b>	<b>1094</b>
<b>Полдник</b>							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8	4,9	54	295
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
<b>Итого</b>				<b>8,2</b>	<b>4,9</b>	<b>68,1</b>	<b>351</b>
<b>Ужин 1</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3
2010	393	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	61	8	13,4		152
2020	69	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,2	9,1	21,6	201
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20,1	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,7	128
<b>Итого</b>				<b>20,5</b>	<b>24,4</b>	<b>87,3</b>	<b>650</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	207	5,6	5,2	22,3	163
<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>5,2</b>	<b>22,3</b>	<b>163</b>
<b>Всего</b>				<b>123,7</b>	<b>107,5</b>	<b>430,9</b>	<b>3266</b>

Директор: [подпись]

[подпись]

