

Согласовано

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

# МЕНЮ

18 апреля 2024 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                            |
| 2020              | 40            | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                             | 180   | 26,5              | 13,6        | 39,7         | 409                           |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30    | 2,3               | 0,9         | 15,4         | 79                            |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                               | 180   | 3,3               | 2,3         | 17           | 102                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>32,2</b>       | <b>25,1</b> | <b>72,2</b>  | <b>665</b>                    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2006              | 23            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                | 20    | 4,7               | 6           |              | 74                            |
| 2008              | 442           | СОК   | 200   |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30    | 2,3               | 0,9         | 15,4         | 79                            |
|                   |               | ФРУКТ   | 110   | 1,7               | 0,6         | 23,2         | 106                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>8,7</b>        | <b>7,5</b>  | <b>38,6</b>  | <b>259</b>                    |
| <b>Обед</b>       |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2006              | 114,135       | СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ | 200   | 4,1               | 4,5         | 10,4         | 110                           |
| 2022              | 201           | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ                     | 70/30 | 8,8               | 13,9        | 13,2         | 218                           |
| 2006              | 66            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                   | 150   | 5,3               | 3,9         | 32,9         | 191                           |
| 2006              | 585           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                       | 180   | 0,2               | 0,2         | 23,3         | 95                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30    | 2,3               | 0,9         | 15,4         | 79                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 40    | 2,6               | 0,5         | 17,6         | 76                            |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>23,3</b>       | <b>23,9</b> | <b>112,8</b> | <b>769</b>                    |
| <b>Полдник</b>    |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2022              | 98            | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ                               | 80    | 6,3               | 8,9         | 43,6         | 290                           |
| 2006              | 642           | КАКАО С МОЛОКОМ                               | 180   | 3,3               | 2,3         | 21,1         | 118                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>9,6</b>        | <b>11,2</b> | <b>64,7</b>  | <b>408</b>                    |
| <b>Ужин 1</b>     |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2008              | 10            | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ              | 80    | 1,2               | 7,4         | 6,1          | 97                            |
| 2020              | 50            | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ                                  | 90    | 11,2              | 9,3         | 9            | 178                           |
| 2020              | 70            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                               | 170   | 3,9               | 3,7         | 15,9         | 121                           |
| 2006              | 627           | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 180   | 0,2               |             | 11,8         | 47                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30    | 2,3               | 0,9         | 15,4         | 79                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 40    | 2,6               | 0,5         | 17,6         | 76                            |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>21,4</b>       | <b>21,8</b> | <b>75,8</b>  | <b>598</b>                    |
| <b>Ужин 2</b>     |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                         | 200   | 5,4               | 5           | 21,6         | 158                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>5,4</b>        | <b>5</b>    | <b>21,6</b>  | <b>158</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |   |       | <b>100,6</b>      | <b>94,5</b> | <b>385,7</b> | <b>2857</b>                   |

Ветеринар Овощина СС

А.А. Бутырева С.Л.

Согласовано

# МЕНЮ

18 апреля 2024 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              | 40            | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                            | 200    | 29,2              | 14,8         | 43,9         | 449                           |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 60     | 4,5               | 1,7          | 30,8         | 157                           |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                              | 180    | 3,4               | 2,3          | 17           | 103                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>37,2</b>       | <b>27,1</b>  | <b>91,8</b>  | <b>784</b>                    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2008              | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                               | 25     | 5,9               | 7,5          |              | 92                            |
| 2008              | 442           | СОК  | 200    |                   |              |              |                               |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30     | 2,3               | 0,9          | 15,4         | 79                            |
|                   |               | ФРУКТ  | 140    | 2,1               | 0,7          | 29,4         | 134                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>10,3</b>       | <b>9,1</b>   | <b>44,8</b>  | <b>305</b>                    |
| <b>Обед</b>       |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2006              | 114,135       | СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ | 250    | 5,6               | 5,9          | 12,8         | 140                           |
| 2022              | 332           | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ                    | 100/30 | 12,3              | 10,3         | 17,6         | 221                           |
| 2006              | 66            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                  | 180    | 6,4               | 4,7          | 39,3         | 228                           |
| 2008              | 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                      | 180    | 0,2               | 0,2          | 23,1         | 94                            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30     | 2,3               | 0,9          | 15,4         | 79                            |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 40     | 2,6               | 0,5          | 17,6         | 76                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>29,4</b>       | <b>22,5</b>  | <b>125,8</b> | <b>838</b>                    |
| <b>Полдник</b>    |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2022              | 98            | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ                              | 80     | 6                 | 8,7          | 43,5         | 285                           |
| 2006              | 642           | КАКАО С МОЛОКОМ                              | 180    | 3,3               | 2,2          | 21,1         | 118                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>9,3</b>        | <b>10,9</b>  | <b>64,6</b>  | <b>403</b>                    |
| <b>Ужин 1</b>     |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2008              | 10            | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ             | 110    | 1,6               | 10,1         | 8,4          | 132                           |
| 2020              | 50            | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ                                 | 100    | 12,4              | 10,1         | 10           | 197                           |
| 2020              | 70            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                              | 180    | 4,1               | 4,6          | 16,7         | 135                           |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180    | 0,2               |              | 12,7         | 51                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 60     | 4,5               | 1,7          | 30,8         | 157                           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 70     | 4,6               | 0,8          | 30,8         | 133                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>27,4</b>       | <b>27,3</b>  | <b>109,4</b> | <b>805</b>                    |
| <b>Ужин 2</b>     |               |  |        |                   |              |              |                               |
| 2008              |               | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                        | 200    | 5,4               | 5            | 21,6         | 158                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>5,4</b>        | <b>5</b>     | <b>21,6</b>  | <b>158</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |  |        | <b>119</b>        | <b>101,9</b> | <b>458</b>   | <b>3293</b>                   |

Вен - Овжинна сс

АД Думишева сс