

Согласовано

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

МЕНЮ

3 апреля 2024 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,6	4,1	25,6	166
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,2	21	117
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12,2	15,5	62,1	437
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				1,5	1,9	22	115
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,5	5,1	2,1	58
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,3	4,8	9,9	107
2024	103	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	16,4	6	3,5	130
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,9	36,8	210
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,2	30
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				29,4	23,6	110,8	780
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2	192
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12,7	14,3	29,2	318
Ужин 1							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	70	0,8	5,9	6,9	82
2024	102	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	20,1	20,9	32,8	416
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	50	3,3	0,6	22	95
Итого				26,7	28,3	88,9	719
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				87,9	88,6	334,6	2527

Пом. директора Р.С.

С.А. Рубкевич

Согласовано

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

МЕНЮ

3 апреля 2024 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,5	4,7	28,6	186
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	17	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				15,4	17	76,5	520
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				2,3	2,9	29,4	156
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,5	5,1	2,1	58
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,4	6	12	134
2008	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	18,2	6,5	3,8	144
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,2	30
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				33	26	119,9	858
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2	192
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12,7	14,3	29,2	318
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	8,8	10,7	125
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	23,2	24,1	38,3	482
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				33,9	35,4	122,4	944
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				102,7	100,6	399	2954