

Согласовано

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

# МЕНЮ

14 мая 2024 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
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29,3	15	26,1	382
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,5	1,7	16,6	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>34,2</b>	<b>25,9</b>	<b>58,2</b>	<b>628</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	1,7	0,6	23,1	106
<b>Итого</b>				<b>8,7</b>	<b>5</b>	<b>38,8</b>	<b>242</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,6	6,2	9,6	131
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,6	12,6	15,6	240
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,1	6,8	14,6	143
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>27,7</b>	<b>27,2</b>	<b>96,7</b>	<b>768</b>
<b>Полдник</b>							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,8	7,6	43,4	277
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
<b>Итого</b>				<b>12,4</b>	<b>11,6</b>	<b>53,5</b>	<b>379</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,2	6,1	95
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	90	11,9	19,8		225
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,9	32,7	190
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>23,5</b>	<b>32,3</b>	<b>83,6</b>	<b>712</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>111,9</b>	<b>107</b>	<b>352,4</b>	<b>2887</b>

*Вариант питания № 1*

Согласовано

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

# МЕНЮ

14 мая 2024 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
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	36,1	22,1	33,8	517
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
<b>Итого</b>				<b>43,3</b>	<b>33,8</b>	<b>81,7</b>	<b>843</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
<b>Итого</b>				<b>9,1</b>	<b>5,1</b>	<b>45,1</b>	<b>270</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2008	92	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	7,9	11,9	166
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,1	14	17,3	266
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,5	8,1	17,3	171
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,3	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>31,1</b>	<b>31,6</b>	<b>103,5</b>	<b>857</b>
<b>Полдник</b>							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,5	8,1	43,3	279
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
<b>Итого</b>				<b>12,1</b>	<b>12,1</b>	<b>53,4</b>	<b>381</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	9	7,6	119
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	100	13,2	22		250
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,6	39,3	228
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>30,3</b>	<b>38,1</b>	<b>121,2</b>	<b>938</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>131,3</b>	<b>125,7</b>	<b>426,5</b>	<b>3447</b>

*Витя Орокшина сс* *Лиза Курячкова ЖА*