

Согласовано

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

МЕНЮ

15 мая 2024 г.

12-18 лет



Код рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
I Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,8	4,2	37,7	223
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	17	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				16,7	16,4	85,6	557
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,2	9	50
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				1,3	1,6	19,8	102
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	4,3	6	11,4	131
2008	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	18,3	6,5	3,8	145
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,2	1,4	2,2	25
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				32,8	26	118,3	851
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							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,2	102
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	23,2	24	38,7	483
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				33,2	36,6	114,3	922
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Итого				102,1	99,9	388,8	2908

Согласовано

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

МЕНЮ

15 мая 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
2006	4 Стр149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,7	3,6	33,2	196
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,1	119
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				13,5	15,1	69,8	469
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	7	0,5	0,7	5,4	30
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				0,9	1,1	16,2	82
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	3,2	4,8	9,3	106
2024	103	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	16,3	6	3,2	129
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,9	36,8	210
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,2	1,4	2,1	25
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
того				29	23,6	108,8	773
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
того				12,7	14,3	29,2	318
Ужин 1							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,3	61
2024	102	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	19,9	20,9	33	414
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				26,1	28,5	83,5	696
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
того				5,4	5	21,6	158
всего				87,6	87,6	329,1	2496