

Согласовано

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

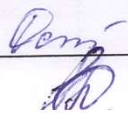
МЕНЮ

15 октября 2024 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
			10	0,1	8,3	0,1	75
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)					
2008	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	36	17,4	33,1	464
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				43,2	29,1	81	790
II Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,7	2	195
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	154
Итого				14,6	15,3	46,8	408
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И СМЕТАНОЙ	250	6,2	6,1	14,7	152
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	280	14,1	13,9	29,7	315
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
Итого				25,7	21,6	101,2	720
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,4	4	43,2	236
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
Итого				12	8	53,3	338
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,6	11,2	10,1	147
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	240	14,8	14,8	50,2	416
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
Итого				25,7	28,5	134,6	904
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				126,6	107,5	438,5	3318


 Осокина С.С.

Согласовано

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

МЕНЮ

15 октября 2024 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	1						
2006	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29,6	15,2	26	384
1994	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	16,8	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				34,6	26,1	58,3	632
II Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	10,1	10,4	2	159
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
Итого				14,5	12	46,8	372
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	27	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5	5,1	11,9	125
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	240	10,2	10,4	24,2	247
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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				20,6	17,1	93,1	626
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,8	4,4	43,5	243
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
Итого				12,4	8,4	53,6	345
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	7,2	6,6	96
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	12,8	12,6	50,6	385
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
Итого				19,1	21,2	102	683
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				106,6	89,8	375,4	2816

Осокина С.С. Осокина С.С.

Бунтубаева Бунтубаева