

Согласовано

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

МЕНЮ

17 октября 2024 г.

7-11 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,4	3,3	30,3	177
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,1	120
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12,2	14,8	66,9	451
II Завтрак							
2008	442	СОК	200				
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				7	4,4	15,7	136
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,1	5	15,8	136
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	9,5	11,6	18	222
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,6	36,2	205
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
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
Итого				24,5	23,3	154,7	942
Полдник							
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	80	4,5	4,7	36,7	210
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,1	120
Итого				7,9	7	57,8	330
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	90	12,3	20,9	10,1	291
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,5	7,2	17,6	162
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				21,9	33,7	76	709
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				78,9	88,2	392,7	2726

Дет. Овочкина Е.Е.

Кузнецова Т.А.

Согласовано

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

МЕНЮ

17 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							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	3,7	33,8	196
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				15,1	15,9	85,8	546
II Завтрак							
2008	442	СОК	200				
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				7	4,4	15,7	136
Обед							
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,2	6,3	19,2	168
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	10	12,2	20,6	239
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
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
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
Итого				26,8	26,2	168	1033
Полдник							
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	80	4,5	4,5	36,9	208
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
Итого				7,8	6,7	58	326
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	100	13,9	22,8	11,4	320
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,7	8,1	19,6	161
2006	627	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				27,9	37,6	107,9	892
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				90	95,8	457	3091

От Аюкина СС

Рубн Курнукова ТН