

Согласовано

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

МЕНЮ

24 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
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200	29,2	14,8	43,9	449
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	3,1	1,7	20,1	109
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	60	4,5	1,7	30,8	157
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		36,9	26,5	94,9	790
Итого							
II Завтрак							
			25	5,9	7,5		92
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200				
2008	442	СОК	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	140	2,1	0,7	29,4	134
		ФРУКТ		10,3	9,1	44,8	305
Итого							
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,5	4,1	2,1	49
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,4	6	11,9	134
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,8	9	14,1	184
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,1	30
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	180	0,2	0,2	23,1	94
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		27,5	27,7	130,8	893
Итого							
Полдник							
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	80	6,7	8,7	24,6	213
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	21,1	118
				10	11	45,7	331
Итого							
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,6	10,1	8,4	132
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	12,4	10,1	10	196
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	4,6	16,7	135
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,8	30,8	135
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		27,4	27,3	109,4	804
Итого							
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	15
				5,4	5	21,6	15
Итого							
Всего				117,5	106,6	447,2	328

Директор Рыбинская школа-интернат № 1

Е.А. Рубкевич

Согласовано

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

МЕНЮ

24 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	26,3	13,5	39,7	407
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				31,8	24,4	75,3	670
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
Итого				9,1	7,6	44,8	287
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,5	4,1	2,1	49
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,3	4,8	9,8	107
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,4	8,1	12,6	165
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	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				24,3	24,9	120,7	811
Полдник							
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	80	6,8	8,6	25,3	215
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,2	21	117
Итого				10	10,8	46,3	332
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,4	6,1	97
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	11,2	9,2	9	178
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,8	3,7	15,9	120
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				21,3	21,7	75,8	597
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				101,9	94,4	384,5	2855

Овощи Овощники сс

Ю. Бунтеева сс