

Согласовано

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

МЕНЮ

28 ноября 2024 г.


12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
			10	0,1	8,3	0,1	75
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200	29,2	14,8	43,9	450
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	791
Итого							
II Завтрак							
			25	5,9	7,5		92
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200				79
2008	442	СОК	30	2,3	0,9	15,4	134
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	140	2,1	0,7	29,4	134
		ФРУКТ		10,3	9,1	44,8	305
Итого							
Обед							
			50	0,4	0,1	1,3	7
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ					134
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,4	6	12	185
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,8	9	14,1	247
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	30
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,2	94
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	76
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	852
Итого							
Полдник							
			80	6,1	8,2	25	206
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	180	3,3	2,3	21,1	118
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ		9,4	10,5	46,1	324
Итого							
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	10,1	8,4	133
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	12,4	10,1	10	197
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	4,6	16,8	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 РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
2008				27,5	27,3	109,5	806
Итого							
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
				5,4	5	21,6	158
Итого							
Всего							
				116,9	102,1	447,1	3236

Получила сс

Курисова ИА

Согласовано

директор
ГБОУ ЯО" Рыбинская школа-интернат № 1"
/Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**
28 ноября 2024 г.

7-11 лет

Сборник рецептов	№ 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	26,2	13,4	39,7	406
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				31,7	24,3	75,3	669
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							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,3	4,8	9,8	107
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,3	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	29
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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				24,1	20,9	119,8	768
Полдник							
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	80	5,9	8,2	24,9	204
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,1	119
Итого				9,3	10,5	46	323
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,4	6,1	97
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	11,1	9,2	9	177
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,9	3,7	15,8	119
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	75,7	595
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				100,9	90	383,2	2800

Петр Соколов с с

 Куржесова ТД