

Согласовано

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

МЕНЮ

12 декабря 2024 г.

7-11 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)	180	26,2	13,4	39,7	406
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	3,1	1,7	20,1	109
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		31,7	24,3	75,3	669
Итого							
II Завтрак							
			20	4,7	6		74
2006	23	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	287
		ФРУКТ		9,1	7,6	44,8	
Итого							
Обед							
			50	0,5	5,1	2,1	58
2008	22	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ	200	3,3	4,8	9,8	107
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	90	11,3	8,1	12,6	165
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	150	3,6	4,9	36,8	210
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	50	0,4	1,4	3	29
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	180	0,2	0,2	23,3	95
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		24,2	25,9	120,6	819
Итого							
Полдник							
			100	8,2	12,8	31,5	289
2008	104	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	180	3,4	2,3	21,1	119
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ		11,6	15,1	52,6	408
Итого							
Ужин 1							
			80	1,2	7,4	6,1	97
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	90	11,1	9,2	9	177
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	170	3,9	3,7	15,8	119
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,2		11,8	47
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		21,3	21,7	75,7	595
Итого							
Ужин 2							
			200	5,4	5	21,6	158
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ		5,4	5	21,6	158
Итого							
Всего				103,3	99,6	390,6	2936

Петр Овжинский

Людмила Куркузова

Согласовано

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

МЕНЮ

12 декабря 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	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	0,5	5,1	2,1	58
2008	22	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ	250	4,4	6	12	134
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	100	12,8	9	14,1	185
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	180	4,3	5,6	43,5	247
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	50	0,4	1,4	3,2	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	28,7	131	903
Итого							
Полдник							
			80	6,5	8,6	24	209
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	180	3,3	2,3	21,1	118
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ		9,8	10,9	45,1	327
Итого							
Ужин 1							
			110	1,7	10,1	8,4	133
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	12,4	10,1	10	197
2020	50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	180	4,1	4,6	16,8	135
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,2		12,7	51
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		27,5	27,3	109,5	806
Итого							
Ужин 2							
			200	5,4	5	21,6	158
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ		5,4	5	21,6	158
Итого							
Всего							
				117,4	107,5	446,9	3290

М. Прокшина Е.Е.

Визз Кузнецова Т.А.