

МЕНЮ
 16 декабря 2024 г.

12-18 лет



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|-----------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 4, Стр. 1 49 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7 | 3,2 | 31,7 | 183 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 5,9 | 7,5 | | 92 |
| 1994 | 75 | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 1,7 | 16,8 | 94 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| Итого | | | | 17,8 | 13,3 | 63,9 | 448 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 4,5 | 6,1 | 8,9 | 122 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ С МЯСОМ | 280 | 19,2 | 17,2 | 53,7 | 471 |
| 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 |
| | | ЯБЛОКО | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56 |
| Итого | | | | 29,4 | 25,2 | 129,7 | 894 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 11,8 | 47 |
| Итого | | | | 0,8 | 0,7 | 27,3 | 118 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2008 | 39 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,4 | 8,7 | 6,2 | 106 |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 100 | 12,8 | 9 | 14,1 | 185 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,6 | 5 | 24,2 | 163 |
| 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 | | | | 27,1 | 25,2 | 118,8 | 795 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |
| Итого | | | | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |
| Всего | | | | 80,5 | 69,4 | 361,3 | 2413 |

Осокина С.С

Буличева С.Е.

Согласовано

директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"

/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

16 декабря 2024 г.

7-11 лет



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|-----------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 4, Стр. 1 49 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 6,2 | 2,8 | 27,8 | 160 |
| 2006 | 23 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,5 | | 55 |
| 1994 | 75 | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 1,7 | 16,8 | 94 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| Итого | | | | 14,6 | 9,9 | 60 | 388 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 120 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,4 | 4,3 | 7,2 | 93 |
| 2006 | 403 | ПЛОВ С МЯСОМ | 240 | 19,4 | 16,5 | 46,5 | 435 |
| 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 |
| | | ЯБЛОКО | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 56 |
| Итого | | | | 28,5 | 22,7 | 120,7 | 829 |
| Полдник | | | | | | | |
| | | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 |
| 2006 | 627 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 11,8 | 47 |
| Итого | | | | 0,8 | 0,7 | 27,3 | 118 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2008 | 1 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 70 | 1,1 | 3,1 | 6,1 | 55 |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 90 | 11,3 | 8,1 | 12,6 | 165 |
| 2006 | 472 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3 | 4,1 | 19,3 | 130 |
| 2006 | 627 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 11,8 | 47 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,5 | 17,6 | 76 |
| Итого | | | | 20,5 | 16,7 | 82,8 | 552 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |
| Итого | | | | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |
| Всего | | | | 69,8 | 55 | 312,4 | 2045 |

Осокина С.С.

Буличева С.Е.