

Согласовано

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

## МЕНЮ

17 декабря 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	35,9	17,3	33,1	463
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
<b>Итого</b>				<b>43,1</b>	<b>29</b>	<b>81</b>	<b>789</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,7	2	195
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
<b>Итого</b>				<b>14,6</b>	<b>15,3</b>	<b>46,8</b>	<b>408</b>
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И СМЕТАНОЙ	250	6,2	6,1	14,7	152
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	280	14,1	13,9	29,8	316
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
<b>Итого</b>				<b>25,8</b>	<b>21,4</b>	<b>100,5</b>	<b>717</b>
<b>Полдник</b>							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,4	4,1	43,2	237
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
<b>Итого</b>				<b>12</b>	<b>8,1</b>	<b>53,3</b>	<b>339</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,6	11,2	10,1	147
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	240	14,8	14,8	50,2	416
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
<b>Итого</b>				<b>25,7</b>	<b>28,5</b>	<b>134,6</b>	<b>904</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего</b>				<b>126,6</b>	<b>107,3</b>	<b>437,8</b>	<b>3315</b>

Осокина С.С.

*Рубкевич*  
 Рубкевич Е.А.

Согласовано

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

## МЕНЮ

17 декабря 2024 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
			10	0,1	8,3	0,1	75
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	170	29,5	15,1	26	383
2006	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	2,6	1,7	16,8	94
1994	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		34,5	26	58,3	631
<b>Итого</b>							
<b>II Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	10,1	10,4	2	159
2008	442	СОК	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ФРУКТ	140	2,1	0,7	29,4	134
				14,5	12	46,8	372
<b>Итого</b>							
<b>Обед</b>							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,7	4
2006	27	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5	5,1	11,9	125
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	240	10,2	10,5	24,4	248
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
				20,7	17	92,3	622
<b>Итого</b>							
<b>Полдник</b>							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,6	4,3	43,1	240
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4	10,1	102
<b>Итого</b>							
<b>Ужин 1</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	7,2	6,5	95
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	12,7	12,6	50,2	382
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
				19	21,2	101,5	679
<b>Итого</b>							
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
<b>Итого</b>							
<b>Всего</b>							
				106,3	89,5	373,7	2804

Осокина С.С

*Кузнецова Т.А.*