

Согласовано

директор
"Рубкевич Е.А."

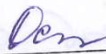
МЕНЮ


9 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							
			200	6	3,2	31,8	180
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	25	5,9	7,5		92
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	180	2,6	1,7	17	94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		16,8	13,3	64,2	445
Итого							
Обед							
			250	4,4	6,1	10,3	128
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	120	13,9	13,6	4,4	208
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	8,9	6,4	39	251
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	110	0,4	0,4	10,8	52
		ЯБЛОКО		32,7	28,1	120,6	888
Итого							
Полдник							
			20	0,6	0,7	15,5	71
2008		ВАФЛИ	180	0,2		11,8	47
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ		0,8	0,7	27,3	118
Итого							
Ужин 1							
			100	1,8	8,6	9,3	118
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	13,8	10,8	10,9	197
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	180	3,6	5	24,2	163
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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		28,5	26,9	118,7	819
Итого							
Ужин 2							
			200	5,4	5	21,6	158
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ		5,4	5	21,6	158
Итого							
Всего							
				84,2	74	352,4	2428

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.

Согласовано



директор
ГБОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 1»
Грубкевич Е.А./

МЕНЮ

9 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							
			200	6	3,2	31,8	180
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ					
			15	3,5	4,5		55
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)					
			180	2,6	1,7	17	94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ					
			30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
				14,4	10,3	64,2	408
Итого							
Обед							
2008	95 стр37	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	4,9	8,4	103
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	12,7	11,7	4,2	186
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,2	32,4	208
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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
				29,1	23,8	112,1	799
Итого							
Полдник							
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
				0,8	0,7	27,3	118
Итого							
Ужин 1							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,2	5,6	64
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	90	12,4	9,8	9,8	177
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	4,2	19,3	131
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
				21,7	19,6	79,5	574
Итого							
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
				5,4	5	21,6	158
Итого							
Всего							
				71,4	59,4	304,7	2057

Осокина С.С.

Буличева С.Е.