

Согласовано

директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 1"
/Рубкевич Е.А./**МЕНЮ**
13 января 2025 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	
II Завтрак							
2006	4,Стр.1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,1	4,8	30,9	190
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	22	5,1	6,5		80
1994	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,7	16,3	98
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
Итого				17,1	14,9	62,6	446
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,4	6	8,9	119
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	280	19,2	17,2	53,6	470
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				29,1	25,3	131,4	899
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	12,7	6,2	14	160
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	5,1	24,1	162
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,7	156
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				26,9	22,5	118,5	768
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	202	5,5	5	21,8	160
Итого				5,5	5	21,8	160
Всего				79,4	68,4	361,6	2391


Осокина С.С.


Буличева С.Е.

Согласовано

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


МЕНЮ
 13 января 2025 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	6,3	4,2	27,1	167
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3	3,9		48
1994	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,7	16,3	98
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
Итого				14,2	11,7	58,8	391
Обед							
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,3	4,2	7,1	91
2006	403	ПЛОВ С МЯСОМ	240	19,2	16,4	46,2	433
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				28	22,7	122,2	834
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	11,2	5,4	12,6	142
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,2	20	134
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				20,4	14,1	84,4	536
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	202	5,5	5	21,8	160
Итого				5,5	5	21,8	160
Всего				68,9	54,2	314,5	2039


 _____ Осокина С.С


 _____ Буличева С.Е.