

Согласовано

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

# МЕНЮ

15 января 2025 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>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	5,4	2,8	22	136
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>11,1</b>	<b>14,3</b>	<b>58,6</b>	<b>408</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,7	52
<b>Итого</b>				<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>21,9</b>	<b>115</b>
<b>Обед</b>							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,6	4,9	12,2	119
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	13,4	12,9	7,1	202
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,6	36,2	205
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,2	30
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>26,1</b>	<b>25,4</b>	<b>114,9</b>	<b>806</b>
<b>Полдник</b>							
2017	201	МАННИК	100	5,6	5,2	26,7	179
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
<b>Итого</b>				<b>5,8</b>	<b>5,2</b>	<b>39,4</b>	<b>230</b>
<b>Ужин 1</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,6	12,6	15,6	240
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,5	7,2	17,6	161
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
<b>Итого</b>				<b>23,2</b>	<b>25,4</b>	<b>81,5</b>	<b>657</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>73,1</b>	<b>77,2</b>	<b>337,9</b>	<b>2374</b>

*Веня Осипова с с*  
*Ю. Рубкевич с с*

Согласовано

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

**МЕНЮ**  
 15 января 2025 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ 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
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6,1	3,2	24,6	152
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
<b>Итого</b>				<b>14</b>	<b>15,5</b>	<b>76,6</b>	<b>502</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	52
<b>Итого</b>				<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>29,4</b>	<b>156</b>
<b>Обед</b>							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,9	6,2	15	147
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,8	14,2	7,9	224
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,2	30
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,2	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
<b>Итого</b>				<b>29,6</b>	<b>29</b>	<b>125,8</b>	<b>898</b>
<b>Полдник</b>							
2017	201	МАННИК	100	5,6	9,1	26,7	220
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
<b>Итого</b>				<b>5,8</b>	<b>9,1</b>	<b>39,4</b>	<b>271</b>
<b>Ужин 1</b>							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,1	14	17,3	266
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,7	8,1	19,6	181
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
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>29,1</b>	<b>28,8</b>	<b>113,8</b>	<b>838</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>86,2</b>	<b>90,3</b>	<b>406,6</b>	<b>2823</b>

*Ведущий* Овочкина В.Е.  
*Юр* Рубкевич Е.А.