

Согласовано

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

## МЕНЮ

23 января 2025 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>							
			10	0,1	8,3	0,1	75
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	3,7	33,8	196
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
<b>Итого</b>				<b>14,9</b>	<b>15,4</b>	<b>84,8</b>	<b>537</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,5		92
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>10,3</b>	<b>9,1</b>	<b>44,8</b>	<b>305</b>
<b>Обед</b>							
2008	22	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	10,1	4,3	115
2008	30	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	8,1	12	167
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,1	14	17,3	266
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,7	8,1	17,8	174
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>32,2</b>	<b>41,7</b>	<b>106,7</b>	<b>967</b>
<b>Полдник</b>							
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	80	4,3	4,5	36,7	206
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
<b>Итого</b>				<b>7,6</b>	<b>6,7</b>	<b>57,8</b>	<b>324</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,6	10,1	8,4	132
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17	16	7,9	266
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,6	39,2	228
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>34,3</b>	<b>33,2</b>	<b>129,8</b>	<b>967</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>104,7</b>	<b>111,1</b>	<b>445,5</b>	<b>3258</b>

*Ведущая Диетолог СС  
 Суп Купцова ТА*

Согласовано

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

## МЕНЮ

23 января 2025 г.

7-11 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
2006	табл. № 4, стр. 14 9	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,3	3,2	29,6	172
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>Итого</b>				<b>11,8</b>	<b>14,1</b>	<b>65,2</b>	<b>435</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
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>9,1</b>	<b>7,6</b>	<b>44,8</b>	<b>287</b>
<b>Обед</b>							
2008	22	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	6,1	2,6	69
2008	30	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,6	6,3	9,6	132
2020	61	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,6	12,6	15,6	240
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	6,8	15	145
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
<b>Итого</b>				<b>28,3</b>	<b>33,2</b>	<b>98,1</b>	<b>831</b>
<b>Полдник</b>							
2008	449	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	80	4,4	4,5	37,1	208
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
<b>Итого</b>				<b>7,7</b>	<b>6,7</b>	<b>58,2</b>	<b>326</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,4	6,1	97
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,3	14,4	7,2	240
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,7	4,1	35	203
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>27,3</b>	<b>27,3</b>	<b>93,1</b>	<b>742</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>89,6</b>	<b>93,9</b>	<b>381</b>	<b>2779</b>

*Всего*  
*Рубкевич Е.А.*  
*Овощи с с*  
*Кажичева Т.А.*