

Согласовано



директор

МЕНЮ

19 февраля 2025 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
			10	0,1	8,3	0,1	75
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	210	35,9	22	33,4	514
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	3,3	2,2	17	102
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
Итого				43,8	34,2	81,3	848
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				2,3	2,9	29,4	156
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,4	7,6	12	141
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,8	9	14,1	185
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,4	3,1	30
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				27	25,2	128,8	852
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2	192
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12,7	14,3	29,2	318
Ужин 1							
2006	11	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	8,8	10,7	125
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	23,2	24	38,3	482
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
Итого				33,9	35,3	122,4	944
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,5	19,4	142
Итого				4,9	4,5	19,4	142
Всего				124,6	116,4	410,5	3260

Ваня Овощина е е
Бушмава е е

Согласовано

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

МЕНЮ

19 февраля 2025 г.

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
			10	0,1	8,3	0,1	75
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)					
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29,3	15	25,8	381
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				35	26,4	62,4	653
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				1,5	1,9	22	115
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,3	6,1	9,8	113
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,3	8	12,6	164
2006	465	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,9	36,8	210
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,4	32
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
Итого				23,8	22	118,8	769
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	10,2	13,4	2	192
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12,7	14,3	29,2	318
Ужин 1							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	70	0,8	5,9	7	83
2024	102	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	19,8	20,8	32,8	413
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	50	3,3	0,6	22	95
Итого				26,4	28,2	89	717
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,5	19,4	142
Итого				4,9	4,5	19,4	142
Всего				104,3	97,3	340,8	2714

Овощная с е
Суповая с е