

Согласовано



директор

ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 1»
/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

4 февраля 2025 г.

12-18 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|----------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2006 | 4 Стр149 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 8,4 | 4,1 | 35,6 | 212 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 1,7 | 17 | 94 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157 |
| Итого | | | | 15,6 | 15,8 | 83,5 | 538 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,7 | 3,5 | 0,3 | 57 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| 2008 | 442 | СОК | 200 | | | | |
| | | ФРУКТ | 140 | 2,1 | 0,7 | 29,4 | 134 |
| Итого | | | | 9,1 | 5,1 | 45,1 | 270 |
| Обед | | | | | | | |
| | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,9 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| 2008 | 95 стр37 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 4,4 | 6,1 | 10,3 | 128 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ | 280 | 16,8 | 18,4 | 29,8 | 362 |
| 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 |
| Итого | | | | 27,3 | 26 | 97,9 | 749 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2006 | 113 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 80 | 6,4 | 4 | 43,3 | 237 |
| 2006 | 644 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4 | 10,1 | 102 |
| Итого | | | | 12 | 8 | 53,4 | 339 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2008 | 10 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 100 | 1,4 | 9 | 7,6 | 119 |
| 2020 | 50 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | 100 | 12,4 | 10,1 | 10 | 195 |
| 2020 | 70 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4,1 | 4,6 | 16,7 | 135 |
| 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 |
| Итого | | | | 27,2 | 26,2 | 108,6 | 790 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |
| Итого | | | | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |
| Всего | | | | 96,6 | 86,1 | 410,1 | 2844 |

Венг
Руб

Овочкина СС
Куркина ТА

Согласовано



директор
Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

4 февраля 2025 г.

7-11 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|----------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 1 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2006 | 4 Стр149 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7,3 | 3,5 | 31,3 | 187 |
| 1994 | 630., ТТ К | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 1,7 | 16,6 | 92 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| Итого | | | | 12,2 | 14,4 | 63,4 | 433 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 324 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,7 | 3,5 | 0,3 | 57 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| 2008 | 442 | СОК | 200 | | | | |
| | | ФРУКТ | 110 | 1,6 | 0,5 | 23,1 | 106 |
| Итого | | | | 8,6 | 4,9 | 38,8 | 242 |
| Обед | | | | | | | |
| | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 9 |
| 2008 | 95 стр37 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 3,5 | 4,9 | 8,4 | 102 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ | 240 | 14,3 | 15,8 | 25,6 | 310 |
| 2006 | 558 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,3 | | 22,3 | 90 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,5 | 17,6 | 76 |
| Итого | | | | 23,5 | 22,2 | 90,8 | 666 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2006 | 113 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 80 | 6,6 | 4,3 | 43,1 | 240 |
| 2006 | 644 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4 | 10,1 | 102 |
| Итого | | | | 12,2 | 8,3 | 53,2 | 342 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2008 | 10 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 80 | 1,2 | 7,2 | 6,1 | 95 |
| 2020 | 50 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | 90 | 11,1 | 9 | 9 | 175 |
| 2020 | 70 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 160 | 3,6 | 4,2 | 14,9 | 120 |
| 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 |
| Итого | | | | 21 | 21,8 | 74,8 | 592 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |
| Итого | | | | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |
| Всего | | | | 82,9 | 76,6 | 342,6 | 2433 |

Ведущая Овощина Л.С.
Рубкевич Е.А.