

Согласовано

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

МЕНЮ

6 марта 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	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
Итого				11,8	14,1	65,2	435
II Завтрак							
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	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				7,4	7,3	26,2	205
Обед							
2008	22	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	6,1	2,6	69
2008	30	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	7,2	9,6	129
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		21,4	86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				27,6	34,1	97,2	824
Полдник							
2008	104	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	80	6,7	7,8	25,2	207
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,3	21,1	119
Итого				10,1	10,1	46,3	326
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,4	6	96
2020	59	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,3	14,4	7,2	240
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,6	4,1	34,7	201
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				27,2	27,3	92,7	739
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5	4,5	8,1	102
Итого				5	4,5	8,1	102
Всего				89,1	97,4	335,7	2631

Ветеринар Овочкин С.Е.

Р. Рубкевич С.Е.

Согласовано



МЕНЮ

6 марта 2025 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ 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
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
Итого				14,9	15,4	84,8	537
II Завтрак							
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	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				8,6	8,8	26,2	223
Обед							
2008	22	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	10,1	4,3	115
2008	30	СУП ДЕЛИКАТЕСНЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6	8,8	12	160
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		21,4	86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				31,1	42,4	105,8	956
Полдник							
2008	104	ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	80	6,7	7,8	25,1	207
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	21,1	118
Итого				10	10,1	46,2	325
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	10,1	8,4	133
2020	59	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17	16	7,9	266
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,6	39,3	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
Итого				34,4	33,2	129,9	968
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5	4,5	8,1	102
Итого				5	4,5	8,1	102
Всего				104	114,4	401	3111

Олег Овчинка СС
Е. Рубкевич СС