

Утверждаю

Директор
 ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 2"
 /Руденко Ольга Николаевна/

МЕНЮ
 29 января 2024 г.

12-18 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
1994 г.	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ. МОЛОКЕ -	250	5,8	3,5	43,9	222
1997 год	762, ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	200	1,7	1,4	13,3	69
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75
Итого				9,1	13,8	67,6	419
II Завтрак							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	22	0,6	0,7	17	78
Итого				1,6	0,9	37,2	170
Обед							
1997 год	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ-	50	0,5	2,9	5	48
1994	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	250/15	9,8	5,3	17,7	164
1994	416,	КОТЛЕТЫ	100	13,5	12,6	18,3	250
1994 год	№ 215	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,5	9,5	19,5	182
1994 год	588	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВОМ	200	0,5	0,1	19,6	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	3,4	12,6	62
2010	627	ФРУКТЫ.	100	0,4	0,4	7,8	37
Итого				31,8	34,8	110,8	878
Полдник							
1997	62	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ -	60	1,3	3,1	6,6	60
1994 год	№ 685, 687, 735	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ -	70	4	3,4	32,5	178
1994г.	627	ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,2		9,5	38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
Итого				7	7,1	58,9	329
Ужин 1							
1994 г.	297,ТТК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ -	170/20	30,3	16,3	36,4	436
1994	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	5,3	4,8	9,4	108
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
2010	627	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	7,8	37

	ЙОГУРТ	200	6	3,8	22,6	146
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
Итого			7,5	4,4	32,9	199
Всего			94,5	83,1	371,3	2629

Л.А. Холинова Л.А.

Н.С. Болотова Н.С.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 2"
/Руденко Ольга Николаевна/

МЕНЮ

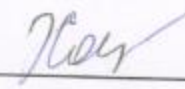
30 января 2024 г.


12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
1994год	№284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ -КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	160/50	16,4	16,6	8,3	276
1994 год	642	КАКАО С МОЛОКОМ-	200	4,6	4,3	17,5	132
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
1997 г.	23	СЫР	15	3,9	3,9		55
Итого				26,4	25,4	36,1	516
II Завтрак							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ПЕЧЕНЬЕ	21	1,3	3,5	14,4	95
Итого				2,3	3,7	34,6	187
Обед							
1997	36/3	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ-	50	0,4	2	1,3	23
1994 год	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ-	250	6,3	2,3	14,3	105
2010	300	РЫБА ОТВАРНАЯ-	120	21,7	0,7	0,4	94
1994 г.	470	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ-	180	3,5	4,7	26,8	168
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	19,8	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	3,4	12,6	62
2010	627	ФРУКТЫ.	100	0,4	0,4	7,8	37
Итого				36,5	14,2	93,3	624
Полдник							
1997 год.	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ-	70	0,6	2	6,8	48
	122	БУЛОЧКА " ОСЕННЯЯ" -	70	5,5	6,5	36,1	230
1994г.	627	ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,2		9,5	38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
Итого				7,8	9,1	62,7	369
Ужин 1							
1994 год	208	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИР,ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,1	3	18
2004	455 ТТК	КОТЛЕТЫ " МОЗАИКА " -	100	13,8	21,5	11,6	304
1994 год	273	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	150	5,4	3,9	32,9	190
1994г.	627	ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,2		9,5	38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
2010	627	ФРУКТЫ.	100	0,4	0,4	7,8	37
Итого				22,8	26,5	75,1	640

Ужин 2

	ЙОГУРТ	200	6	3,8	22,6	146
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
Итого			7,5	4,4	32,9	199
Всего			103,3	83,3	334,7	2535


 _____ Холинова Л.А.


 _____ Болотова Н.С.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 2"

/Руденко Ольга Николаевна/

МЕНЮ


31 января 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	250	6,9	5,1	25,1	176
1997 г.	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК -	200	4,4	3,7	19,3	131
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75
1997 г.	23	СЫР	15	3,9	3,9		55
Итого				16,8	21,6	54,8	490
II Завтрак							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	22	0,6	0,7	17	78
Итого				1,6	0,9	37,2	170
Обед							
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	50	0,5	4,2	3,2	54
1994 год	193/3	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ-	250/15	6,3	6,5	15,2	154
2010 г.	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ-	50/50	19,7	27,6	6,2	376
1994 год.	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ-	150	8,4	5,4	36	226
1994 год.	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,5	0,1	19,6	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	3,4	12,6	62
2010	627	ФРУКТЫ.	100	0,4	0,4	7,8	37
Итого				39,4	48,2	110,9	1044
Полдник							
1997	59	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ-	60	0,8	4,8	5,6	68
1986 год	106	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ -	70	6,5	3,7	38,6	215
1994г.	627	ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,2		9,5	38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
Итого				9	9,1	64	374
Ужин 1							
2007	ТТК	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ -	100/100	13,8	11,4	17,7	245
1994 год	№ 486, ТТК	РАГУ ОВОЩНОЕ -	180	3,8	8,2	19,5	181
1994г.	627	ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,2		9,5	38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53

Итого				21,1	22,8	73,2	595
Ужин 2							
		ЙОГУРТ	200	6	3,8	22,6	146
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
Итого				7,5	4,4	32,9	199
Всего				95,4	107	373	2872

 Холинова Л.А.

 Болотова Н.С.

Утверждаю

Директор
 ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 2"
 Руденко Ольга Николаевна

МЕНЮ
 1 февраля 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
1994	294	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА - С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	160/20	29,4	16,7	47,8	472
1994	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	5,3	4,8	9,4	108
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ДЖЕМОМ	20	1,6	0,6	22,1	98
Итого				36,3	22,1	79,3	678
II Завтрак							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ПЕЧЕНЬЕ	21	1,3	3,5	14,4	95
Итого				2,3	3,7	34,6	187
Обед							
1997	39/3	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ-	50	0,6	2	1,9	28
1994 год	132	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15	5,9	6,4	10,6	134
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	14,7	13,8	9,7	244
1994 год	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	180	4,1	5,1	22,5	157
1994 год	588	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВОМ	200	0,5	0,1	19,6	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	3,4	12,6	62
2010	627	ФРУКТЫ.	100	0,4	0,4	7,8	37
Итого				29,8	31,8	95	797
Полдник							
1994	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ-	60	1,2	4	6,5	65
1994 г.	685, 687, 723	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ.-	70	4,6	4,3	26,1	164
1994г.	627	ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,2		9,5	38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
Итого				7,5	8,9	52,4	320
Ужин 1							
1997	36/3	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ-	50	0,4	2	1,3	23
1994 г.	330	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-	120/5	18	14,8	10,4	247
1994 год	463	РИС ОТВАРНОЙ-	150	3,2	3,6	32,5	178
1994г.	627	ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,2		9,5	38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53

Итого		25,1	23,6	80,2	617	
Ужин 2						
	ЙОГУРТ	200	6	3,8	22,6	146
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
Итого		7,5	4,4	32,9	199	
Всего		108,5	94,5	374,4	2798	


 Холинова Л.А.


 Болотова Н.С.

Утверждаю



Директор
 ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 2"
 Руденко Ольга Николаевна

МЕНЮ

2 февраля 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
1994 г.	262. ТТК.	КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА "	250	8,1	4,5	40,5	236
1997 г.	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК -	200	4,4	3,7	19,3	131
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75
1997 г.	23	СЫР	15	3,9	3,9		55
Итого				18	21	70,2	550
II Завтрак							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	22	0,6	0,7	17	78
Итого				1,6	0,9	37,2	170
Обед							
1994 год	60 -	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ С СЕЛЬДЬЮ	50/30	5,7	8,9	5,2	129
1994 год.	128/3	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ- И СМЕТАНОЙ	250/15	6,6	6,8	14	156
1994	394, ТТК	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ -	350	22,7	28,3	37	537
1994 год.	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,5	0,1	19,6	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	3,4	12,6	62
2010	627	ФРУКТЫ.	100	0,4	0,4	7,8	37
Итого				39,5	48,5	106,5	1056
Полдник							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	4	4,8	58
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10	13,1	37,9	329
1994г.	627	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	14,2	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
Итого				15,3	20,1	67,2	532
Всего				74,4	90,5	281,1	2308

 Холинова Л.А.
 Болотова Н.С.