

Утверждаю

Директор

ГОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 2"

/Руденко Ольга Николаевна/

# МЕНЮ

2 мая 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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	40	3	1,2	20,6	106
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75
<b>Итого</b>				<b>10,6</b>	<b>14,4</b>	<b>77,9</b>	<b>472</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71
<b>Итого</b>				<b>1,6</b>	<b>0,9</b>	<b>35,7</b>	<b>163</b>
<b>Обед.</b>							
1997 год.	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ-	60	0,6	4,6	6,2	68
1994	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	265/15	9,8	5,3	17,7	164
1994	416,	КОТЛЕТЫ	100	14,6	13,4	18,3	263
1994 год	№ 215	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	4,2	13,8	22,6	239
1994 год.	588	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВОМ	200	0,5	0,1	19,6	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	106
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	4,5	16,8	82
2010	627	ФРУКТЫ.	120	0,4	0,4	9,4	45
<b>Итого</b>				<b>35,9</b>	<b>43,3</b>	<b>131,2</b>	<b>1049</b>
<b>Полдник</b>							
1997	62	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ -	60	1,3	3,1	6,6	60
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
<b>Итого</b>				<b>9,5</b>	<b>7,4</b>	<b>65</b>	<b>366</b>
<b>Ужин 1</b>							
1997 год.	71 ( 1 )	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ-	50	0,6	1,1	6,7	40
1994 г.	297, ТТК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ -	170/20	32	17,4	40,4	470
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
1994г.	627	ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,2		9,5	38
2010	627	ФРУКТЫ.	197	0,7	0,7	15,5	73

Итого				35	19,8	82,4	674
<b>Ужин 2</b>							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	3,4	13,7	90
Итого				2,3	3,6	33,9	182
Всего				94,9	89,4	426,1	2906

  
 \_\_\_\_\_ Холинова Л.А.

  
 \_\_\_\_\_ Болотова Н.С.

Утверждаю

Директор

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


# МЕНЮ

3 мая 2024 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>							
1994 г.	208	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	60	1,2	0,1	6,1	31
1994год	№284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,5	20,3	4,1	306
1994 год	642	КАКАО С МОЛОКОМ-	200	4,6	4,3	17,5	132
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	106
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75
1997 г.	23	СЫР	15	3,9	3,9		55
<b>Итого</b>				<b>31,3</b>	<b>38,1</b>	<b>48,4</b>	<b>705</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	3,4	13,7	90
<b>Итого</b>				<b>2,3</b>	<b>3,6</b>	<b>33,9</b>	<b>182</b>
<b>Обед</b>							
1997	36/3	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ-	60	0,5	0,1	1,7	9
1994 г.	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15	6,2	6,5	8,9	129
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	40	3	1,2	20,6	106
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	4,5	16,8	82
2010	627	ФРУКТЫ.	120	0,4	0,4	9,4	45
<b>Итого</b>				<b>38,7</b>	<b>18,2</b>	<b>104,4</b>	<b>715</b>
<b>Полдник</b>							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	4	4,8	58
	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
<b>Итого</b>				<b>8,1</b>	<b>11,1</b>	<b>60,7</b>	<b>379</b>
<b>Всего</b>				<b>80,4</b>	<b>71</b>	<b>247,4</b>	<b>1981</b>

 Холинова Л.А.

 Болотова Н.С.