

Утверждаю

Директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 2"

/Руденко Ольга Николаевна/

# МЕНЮ

22 января 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	250	6,5	3,9	27,8	173
1997 год	762, ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,4	3,7	13,9	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75
<b>Итого</b>				<b>12,5</b>	<b>16,5</b>	<b>52,1</b>	<b>410</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ПЕЧЕНЬЕ	21	1,3	3,5	14,4	95
<b>Итого</b>				<b>2,3</b>	<b>3,7</b>	<b>34,6</b>	<b>187</b>
<b>Обед</b>							
1994 год	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ-	250	6,3	2,3	14,3	105
1994 г.	330	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-	100/3	15	11,7	8,6	199
1994 год	463	РИС ОТВАРНОЙ-	120	2,6	2,8	25,9	142
1994 год	208	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИР, ОТВАРНОЙ ДЛЯ ПОДГАРНИРОВКИ	50	1,5	0,1	3	18
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
<b>Итого</b>				<b>29,5</b>	<b>21</b>	<b>94,3</b>	<b>661</b>
<b>Полдник</b>							
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ	60	0,8	3,1	13,3	85
1986 г	109	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ -	70	6	7,9	40,1	263
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>8,5</b>	<b>11,6</b>	<b>73,2</b>	<b>439</b>
<b>Ужин 1</b>							
1994 г.	297, ТТК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ -	160/20	28,6	15,5	35,1	416
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.	140	0,5	0,5	11	52
<b>Итого</b>				<b>35,9</b>	<b>21,4</b>	<b>65,8</b>	<b>629</b>

**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			96,2	78,6	352,9	2525



Холинова Л.А.



Болодова Н.С.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 2"

 /Руденко Ольга Николаевна/

# МЕНЮ

23 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	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>26,4</b>	<b>25,4</b>	<b>36,1</b>	<b>516</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	22	0,6	0,7	17	78
<b>Итого</b>				<b>1,6</b>	<b>0,9</b>	<b>37,2</b>	<b>170</b>
<b>Обед</b>							
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	50	0,5	2,5	3,2	39
1994 год.	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15	5,9	6,3	11,8	139
1994 год.	455 ТТК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ -	100	15,8	14,5	18,5	280
1994 год	273	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	150	5,4	3,9	32,9	190
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
<b>Итого</b>				<b>32,1</b>	<b>31,7</b>	<b>116,7</b>	<b>882</b>
<b>Полдник</b>							
1997 год.	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ-	70	0,6	2	7	49
1986 год	106	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ -	70	6,3	3,7	38,6	214
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>8,6</b>	<b>6,3</b>	<b>65,4</b>	<b>354</b>
<b>Ужин 1</b>							
1997	39/3	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ-	50	0,6	2	1,9	28
2004	481	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ--	100	14,1	12,2	7,5	214
1994 г.	470	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ-	180	3,5	4,7	26,8	168
1994г.	627	ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,2		9,5	38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	2,2	8,4	41

2010	627	ФРУКТЫ.	100	0,4	0,4	7,8	37
Итого				21,7	22,1	72,2	579
<b>Ужин 2</b>							
		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				97,9	90,8	360,5	2700

 Холинова Л.А.

4

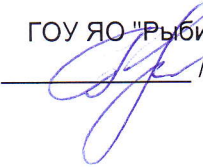
 Болотова Н.С.



Утверждаю

Директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 2"

 /Руденко Ольга Николаевна/

# МЕНЮ

24 января 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 год	262, ТТК.	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	6,2	3,9	32,9	194
1997 г.	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК -	200	4,4	3,7	18,4	127
		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
<b>Итого</b>				<b>16,1</b>	<b>20,4</b>	<b>61,7</b>	<b>504</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ПЕЧЕНЬЕ	21	1,3	3,5	14,4	95
<b>Итого</b>				<b>2,3</b>	<b>3,7</b>	<b>34,6</b>	<b>187</b>
<b>Обед</b>							
1994 год	29	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,7	5	3,4	61
1994 год	139/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С КУРОЙ-	250/15	6,3	4,9	18,9	152
2007.	ТТК	БРИЗОЛЬ	100	18,7	31,3	9,1	405
1994 год	№ 486, ТТК	РАГУ ОВОЩНОЕ -	180	3,8	8,2	19,5	181
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
<b>Итого</b>				<b>34,1</b>	<b>53,9</b>	<b>101,4</b>	<b>1033</b>
<b>Полдник</b>							
1997 год.	71 ( 1 )	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ-	60	0,7	2	6,6	46
1994	685, № 687, №724	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый СДОБНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, ЛУКОМ -	70	4,7	5,3	23,4	165
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>7,1</b>	<b>7,9</b>	<b>49,8</b>	<b>302</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010	46	ОГУРЕЦ СОЛЕНый ПОРЦИОННЫЙ-	50	0,4	0,1	0,9	7
	416,	БИТОЧКИ	100	13,5	12,6	18,3	250
2003	444 , ТТК	ПЮРЕ " РОЗОВОЕ " -	180	2,3	3,5	13	97
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				18,3	17,2	59,8	482
<b>Ужин 2</b>							
		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				85,4	107,5	340,2	2707



Холинова Л.А.

4

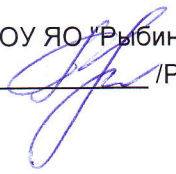


Болотова Н.С.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 2"

  
/Руденко Ольга Николаевна/

# МЕНЮ

25 января 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	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	20/20	1,6	0,6	22,1	98
Итого				<b>36,3</b>	<b>22,1</b>	<b>79,3</b>	<b>678</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	22	0,6	0,7	17	78
Итого				<b>1,6</b>	<b>0,9</b>	<b>37,2</b>	<b>170</b>
<b>Обед</b>							
1997 год.	36/3	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ-	50	0,5	2	1,6	26
1994 год	193/3	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.-	250/15	6,5	6,5	13,2	148
2003 год	178, ТТК	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	20,3	17,5	14,3	297
1994 год.	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ-	150	8,4	5,4	36	226
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				<b>40,2</b>	<b>35,9</b>	<b>115,4</b>	<b>931</b>
<b>Полдник</b>							
2008	27	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ-	60	1	2,9	6,7	56
2008	851	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ-	70	6,6	5,6	22,6	173
1994г.	627	ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,2		9,5	38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
Итого				<b>9,3</b>	<b>9,1</b>	<b>49,1</b>	<b>320</b>
<b>Ужин 1</b>							
2010 год.	95	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,7	4,2	3,5	56
1994	319	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ-	280	17,7	10,3	23,3	269
1994г.	627	ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,2		9,5	38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	2,2	8,4	41
2010	627	ФРУКТЫ.	100	0,4	0,4	7,8	37
Итого				<b>21,9</b>	<b>17,7</b>	<b>62,8</b>	<b>494</b>



**Ужин 2**

	ЙОГУРТ	200	6	3,8	22,6	146
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53
<b>Итого</b>			<b>7,5</b>	<b>4,4</b>	<b>32,9</b>	<b>199</b>
<b>Всего</b>			<b>116,8</b>	<b>90,1</b>	<b>376,7</b>	<b>2792</b>



Холинова Л.А.



Болотова Н.С.



Утверждаю

Директор

ГБОУ ЯО "Рыбинская школа-интернат № 2"

/Руденко Ольга Николаевна/

# МЕНЮ

26 января 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 ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	4,4	31,8	199
1994 год	642	КАКАО С МОЛОКОМ-	200	4,6	4,3	17,5	132
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,6	9,4	48
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>17,4</b>	<b>21,5</b>	<b>58,8</b>	<b>509</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ПЕЧЕНЬЕ	21	1,3	3,5	14,4	95
<b>Итого</b>				<b>2,3</b>	<b>3,7</b>	<b>34,6</b>	<b>187</b>
<b>Обед</b>							
1997	57	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/30	5,8	9,6	7,7	147
1994 год.	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15	6,6	6,9	16,3	164
1994	416,	ШНИЦЕЛЬ-	100	13,5	12,6	18,3	250
1994 год	482	КАПУСТА ТУШЁНАЯ-	180	4,1	4,7	16,3	133
1994 год.	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,5	0,1	19,6	82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,6	9,4	48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	3,4	12,6	62
2010	627	ФРУКТЫ.	100	0,4	0,4	7,8	37
<b>Итого</b>				<b>34,4</b>	<b>38,3</b>	<b>108</b>	<b>923</b>
<b>Полдник</b>							
1994 г.	75	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,7	3,3	3,9	48
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	1,4	0,6	9,4	48
<b>Итого</b>				<b>15</b>	<b>19,4</b>	<b>65,4</b>	<b>517</b>
<b>Всего</b>				<b>69,1</b>	<b>82,9</b>	<b>266,8</b>	<b>2136</b>

*Лос*

Холинова Л.А.

*Болотова*

Болотова Н.С.