

Согласовано

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

## МЕНЮ

17 сентября 2021 г.

7-11 лет

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход  | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|--|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                   |               |  |        | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2006              | 1             | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   | 10     | 0,1               | 8,3         | 0,1          | 75                            |
| 2008              | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5  | 7,3               | 7,3         | 27,2         | 210                           |
| 1994              | 630., ТТ К    | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ                                    | 180/15 | 1,4               | 0,8         | 15,6         | 75                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 71     | 5,4               | 2,1         | 36,7         | 187                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>14,2</b>       | <b>18,5</b> | <b>79,6</b>  | <b>547</b>                    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2006              | 324           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ  | 40     | 4,1               | 3           | 0,2          | 50                            |
| 2008              | 442           | СОК  | 167    |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 36     | 2,7               | 1           | 18,4         | 94                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>6,8</b>        | <b>4</b>    | <b>18,6</b>  | <b>144</b>                    |
| <b>Обед</b>       |               |  |        |                   |             |              |                               |
|                   |               | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 40     | 0,3               |             | 0,6          | 5                             |
| 2006              | 131           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ          | 200    | 4,7               | 4,6         | 11,8         | 117                           |
| 2020              | 52            | БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ   | 80     | 17,9              | 17,2        | 0,1          | 256                           |
|                   | 71            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                    | 180    | 0,1               | 0,1         | 22,8         | 93                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 36     | 2,7               | 1           | 18,4         | 94                            |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 45     | 2,9               | 0,5         | 19,6         | 85                            |
| 2008              | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 190    | 3,8               | 5,1         | 24,4         | 165                           |
|                   |               | ЯБЛОКО   | 196    | 0,7               | 0,7         | 14,6         | 69                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>33,1</b>       | <b>29,2</b> | <b>112,3</b> | <b>884</b>                    |
| <b>Полдник</b>    |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ  | 40     | 3                 | 3,9         | 29,8         | 167                           |
| 2006              | 627           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180/15 | 0,2               |             | 12,7         | 51                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>3,2</b>        | <b>3,9</b>  | <b>42,5</b>  | <b>218</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |  |        | <b>57,3</b>       | <b>55,6</b> | <b>253</b>   | <b>1793</b>                   |

  
 Осокина С.С.

  
 Буличева С.Е.

Согласовано

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

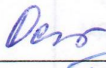
# МЕНЮ

17 сентября 2021 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>    |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   | 10     | 0,1               | 8,3         | 0,1          | 75                            |
| 2008              | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5  | 8                 | 8           | 30           | 230                           |
|                   |               | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ                                    | 200    | 1,5               | 0,9         | 16,4         | 80                            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 89     | 6,7               | 2,6         | 45,9         | 234                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>16,3</b>       | <b>19,8</b> | <b>92,4</b>  | <b>619</b>                    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ  | 40     | 4,1               | 3           | 0,2          | 50                            |
| 2008              | 442           | СОК  | 167    |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 45     | 3,3               | 1,3         | 22,9         | 117                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>7,4</b>        | <b>4,3</b>  | <b>23,1</b>  | <b>167</b>                    |
| <b>Обед</b>       |               |  |        |                   |             |              |                               |
|                   |               | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 40     | 0,3               |             | 0,6          | 5                             |
| 2006              | 131           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                      | 250    | 5,7               | 5,6         | 14,7         | 143                           |
| 2020              | 52            | БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ   | 80     | 17,9              | 17,2        | 0,1          | 256                           |
| 2008              | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 240    | 4,8               | 6,6         | 31,2         | 211                           |
|                   | 71            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                    | 200    | 0,2               | 0,2         | 25,3         | 103                           |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 45     | 3,3               | 1,3         | 22,9         | 117                           |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 71     | 4,7               | 0,9         | 31,4         | 136                           |
|                   |               | ЯБЛОКО   | 204    | 0,7               | 0,7         | 15,1         | 72                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>37,6</b>       | <b>32,5</b> | <b>141,3</b> | <b>1043</b>                   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |        |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ  | 40     | 3                 | 3,9         | 29,8         | 167                           |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200/15 | 0,2               |             | 14,1         | 56                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |        | <b>3,2</b>        | <b>3,9</b>  | <b>43,9</b>  | <b>223</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |  |        | <b>64,5</b>       | <b>60,5</b> | <b>300,7</b> | <b>2052</b>                   |

  
 Осокина С.С.

  
 Буличева С.Е.



