

Согласовано

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

## МЕНЮ

3 декабря 2021 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>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	33	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,7	7,1	34,6	239
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	210	3,9	2,7	24	137
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	99	7,5	2,9	51,1	260
<b>Итого</b>				<b>19,2</b>	<b>21</b>	<b>109,8</b>	<b>711</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	188				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
<b>Итого</b>				<b>7,8</b>	<b>4,4</b>	<b>25,7</b>	<b>180</b>
<b>Обед</b>							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,7	62
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	250	6,4	5,1	15	144
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	110	15,7	12	13	223
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,7	6,5	30,7	207
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		18,9	77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,4	0,6	22,9	99
		ЯБЛОКО	180	0,6	0,6	15,5	74
<b>Итого</b>				<b>35,6</b>	<b>31,3</b>	<b>144,2</b>	<b>1016</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
<b>Итого</b>				<b>3,2</b>	<b>3,9</b>	<b>43,9</b>	<b>223</b>
<b>Ужин 1</b>							
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100/50	15,7	19,4	18,1	328
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	225	4,5	3,4	6,8	109
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,9	32	138
<b>Итого</b>				<b>37,6</b>	<b>31,5</b>	<b>121,4</b>	<b>956</b>
<b>Всего</b>				<b>103,4</b>	<b>92,1</b>	<b>445</b>	<b>3086</b>

Осокина С.С

Буличева С.Е.

Согласовано

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

## МЕНЮ

3 декабря 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
2020	33	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190/5	7,3	6,7	31,8	223
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,5	2,4	21,5	122
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
<b>Итого</b>				<b>13,9</b>	<b>18,5</b>	<b>73,7</b>	<b>524</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	188				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	1,4	25,5	130
<b>Итого</b>				<b>7,8</b>	<b>4,4</b>	<b>25,7</b>	<b>180</b>
<b>Обед</b>							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,7	4,1	2,2	50
2020	29	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	5,3	4,1	13,3	121
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	80	11,1	8,6	9,3	161
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5	24	162
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		16,9	69
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,4	0,6	22,9	99
		ЯБЛОКО	180	0,6	0,6	15,5	74
<b>Итого</b>				<b>28,1</b>	<b>24,1</b>	<b>124,4</b>	<b>840</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
<b>Итого</b>				<b>3,2</b>	<b>3,9</b>	<b>42,5</b>	<b>218</b>
<b>Ужин 1</b>							
2006	422	ТЕФТЕЛИ	110/50	16,2	20	18,3	337
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,3	32,4	209
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	225	4,5	3,4	6,8	109
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,3	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,4	0,6	22,9	99
<b>Итого</b>				<b>34,6</b>	<b>30,4</b>	<b>100,7</b>	<b>858</b>
<b>Всего</b>				<b>87,6</b>	<b>81,3</b>	<b>367</b>	<b>2620</b>



Осокина С.С

Буличева С.Е.