

Согласовано

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

**МЕНЮ**  
 8 октября 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
2020	33	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,1	6,6	33,5	227
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,4	23,2	130
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94	7,1	2,7	48,3	246
<b>Итого</b>				<b>17,9</b>	<b>20</b>	<b>105,1</b>	<b>678</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	194				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
<b>Итого</b>				<b>7,6</b>	<b>4,4</b>	<b>24,4</b>	<b>173</b>
<b>Обед</b>							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	90	0,8	4,4	2,4	55
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,5	5,6	18,5	168
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	13,6	9,9	10,9	188
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,3	6,1	29,1	195
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		19,4	80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,8	29,9	129
		ЯБЛОКО	182	0,7	0,7	17,9	86
<b>Итого</b>				<b>36,2</b>	<b>28,9</b>	<b>152,3</b>	<b>1024</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
<b>Итого</b>				<b>4</b>	<b>4,9</b>	<b>51,3</b>	<b>265</b>
<b>Ужин 1</b>							
2006	422	ТЕФТЕЛИ	90/50	15	18,2	16,5	309
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,9	0,7	26,2	113
<b>Итого</b>				<b>31,5</b>	<b>26,7</b>	<b>120</b>	<b>852</b>
<b>Всего</b>				<b>97,2</b>	<b>84,9</b>	<b>453,1</b>	<b>2992</b>

Осокина С.С.

Буличева С.Е.

Согласовано

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

# МЕНЮ

8 октября 2021 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ 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	180/5	6,7	6,2	30,7	212
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,2	21	116
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,6	2,2	38,7	197
<b>Итого</b>				<b>15,6</b>	<b>18,9</b>	<b>90,5</b>	<b>600</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	194				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,5	1,4	24,2	123
<b>Итого</b>				<b>7,6</b>	<b>4,4</b>	<b>24,4</b>	<b>173</b>
<b>Обед</b>							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,7	3,7	2	45
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,6	5,2	14,8	143
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	70	9,6	6,9	7,5	132
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	5	23,8	160
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		17,5	71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,5	18,8	81
2008		ЯБЛОКО	187	0,7	0,7	18,4	88
<b>Итого</b>				<b>28</b>	<b>23,1</b>	<b>122,2</b>	<b>819</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12,7	51
<b>Итого</b>				<b>4</b>	<b>4,9</b>	<b>49,9</b>	<b>260</b>
<b>Ужин 1</b>							
2006	422	ТЕФТЕЛИ	90/50	15	18,2	16,6	309
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,3	32,4	209
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	1,1	19,4	99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,5	18,8	81
<b>Итого</b>				<b>28,3</b>	<b>25,1</b>	<b>99</b>	<b>745</b>
<b>Всего</b>				<b>83,5</b>	<b>76,4</b>	<b>386</b>	<b>2597</b>

Осокина С.С.

Буличева С.Е.