

Согласовано



Директор

ГОУ ЯО Михайловская школа-интернат
(Суходольская Л. В.)

МЕНЮ

5 апреля 2023 г.

*7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2011	14	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	1	72,9	1,4	665	0
2008	213	*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,4	3,6	26,4	164	0,7
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,7	3,7	23,9	148	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	184	0
Итого			535	22,9	85,2	90,9	1222	1,5
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2010	6	*МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80/5	1,6	7,6	4,8	94	2,1
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	300/24	10,5	6,8	18,7	179	1,5
2011	408	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	15,1	4,6	5,8	148	11,4
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	1,9	33,4	180	0
1994	588	*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	32,2	132	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	31,7	158	0
Итого			939	40,4	22	126,6	891	15
Полдник								
2010	107	*БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	100	9,1	2,8	58,9	297	0,2
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,3	62	0
Итого			315	9,3	2,8	74,2	359	0,2
Ужин								
2010	3	*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80/5	1,2	6,8	6,9	93	3,2
2010	63	*ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	14	19,3	28,9	345	14,9
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,3	62	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	230	0
Итого			650	22,8	26,7	99,8	730	18,1
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	200	5,1	4,4	30,9	183	1
Итого			200	5,1	4,4	30,9	183	1
Всего				100,5	141,1	422,4	3385	35,8

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.

МЕНЮ

5 апреля 2023 г.

*12-18



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2011	14	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	1,5	108,8	2,1	993	0
2008	213	*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,9	4,4	33,1	203	0,9
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,5	3,5	23,6	145	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	8,1	0,7	53,5	253	0
Итого			620	26,9	121,9	112,6	1655	1,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2010	6	*МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	2	9,9	6,1	121	2,7
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	350/28	12,3	8	21,8	208	1,5
2011	408	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	15	4,6	5,5	146	11,3
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	2,3	40,2	216	0
1994	588	*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	32,2	132	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	39,6	198	0
Итого			1058	45,2	26,1	145,4	1021	15,5
Полдник								
2010	107	*БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	100	9,2	2,6	59,3	298	0,2
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,1	62	0
Итого			315	9,4	2,6	74,4	360	0,2
Ужин								
2010	3	*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100/5	1,5	7,8	8,4	109	4
2010	63	*ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	300	17	23,1	34,5	414	17,9
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,1	62	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	8,1	0,7	53,5	253	0
Итого			730	26,8	31,6	111,5	838	21,9
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	200	5,1	4,4	30,9	183	1
Итого			200	5,1	4,4	30,9	183	1
Всего				113,4	186,6	474,8	4057	40,3

Главный бухгалтер Груздева Н.А.

Медицинская сестра Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) Смирнова Л. А.