



Согласовано

Директор

ГБОУ ЯО Михайловская школа-интернат

Суходольская Л. В./

МЕНЮ

10 апреля 2023 г.

***7-11**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7	5	25,2	174	0,7
2008	433	*КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	4,3	23,1	152	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	230	0
Итого			545	24,7	14,5	97,3	619	1,5
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) ПОРЦИОННАЯ ОТВАРНАЯ	50	1,5	0,1	3,1	19	2
2010	15	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	300	8,8	0,9	20,1	124	10,3
2011	287	*ГОЛУБЦЫ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" С СОУСОМ	200/100	19,3	22,9	21,3	371	25,7
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	31,7	158	0
Итого			930	34,9	24,9	95,6	749	38
Полдник								
2008		ВАФЛИ	51	1,4	1,7	39,8	182	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2		0,5	3	0
Итого			251	1,6	1,7	40,3	185	0
Ужин								
2011		*ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	29	0,5	0,1	1	7	1,2
2010	49	*РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	90	17,2	6,3	3,7	140	0,8
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,3	1,6	28,8	146	13,9
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,4	62	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	230	0
Итого			639	29,6	8,6	97,6	585	15,9
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	200	5,1	4,4	30,9	183	1
Итого			200	5,1	4,4	30,9	183	1
Всего				95,9	54,1	361,7	2321	56,4

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.



Директор
 ГОУ ЯО Михайловская школа-интернат
 Суходольская Л. В./

МЕНЮ

10 апреля 2023 г.

*12-18

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	9	6,5	31,1	221	1
2008	433	*КАКАО С МОЛОКОМ	210	5,5	4,6	23,7	158	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	125	9,2	0,8	60,8	287	0
Итого			630	28,8	16,5	115,9	729	1,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) ПОРЦИОННАЯ ОТВАРНАЯ	50	1,5	0,1	3,1	19	2
2010	15	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	350	10,3	0,9	23,5	144	12,1
2011	287	*ГОЛУБЦЫ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" С СОУСОМ	200/100	19,4	23,1	21,7	374	25,8
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	39,6	198	0
Итого			1000	37,8	25,3	107,3	812	39,9
Полдник								
2008		ВАФЛИ	51	1,4	1,7	39,9	183	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2		0,5	3	0
Итого			251	1,6	1,7	40,4	186	0
Ужин								
2011		*ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	29	0,5	0,1	1	7	1,2
2010	49	*РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	100	19,1	7,1	4,2	156	0,8
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255/5	5,4	2	36	183	17,4
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,1	61	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	8,1	0,7	53,5	253	0
Итого			714	33,3	9,9	109,8	660	19,4
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	200	5,1	4,4	30,9	183	1
Итого			200	5,1	4,4	30,9	183	1
Всего				106,6	57,8	404,3	2570	62,1

Главный бухгалтер Груздева Н.А.

Медицинская сестра Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) Смирнова Л. А.