



Директор

ГБОУ ЯО Михайловская Школа-интернат
/Суходольская Л. В./

МЕНЮ

6 марта 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								
2008	213	*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2010	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,5	4,4	30,6	196	0,7
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,7	3,7	24,4	150	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	230	0
Итого			545	25,7	13,3	104	639	1,5
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2011	71	*МОРКОВЬ ТЕРТАЯ НАТУРАЛЬНАЯ	80	1,1	4,3	5,5	65	1,6
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	300/24	9,3	6,2	13,7	149	10,3
2010	60	*ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,2	19	14,3	288	1,6
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,6	0,8	42	201	0
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	76	5	0,9	30	150	0
Итого			970	37,2	31,2	124,9	930	13,5
Полдник								
2008		ВАФЛИ	53	1,5	1,7	40,9	187	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2		0,4	2	0
Итого			253	1,7	1,7	41,3	189	0
Ужин								
2010	3	*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80/5	1,2	7	6,8	95	3,2
2010	48	*РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/75	18,6	1	9	121	3,3
2010	77	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	3,9	0,8	31,7	150	16
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,6	63	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	104	8	0,6	52,3	247	0
Итого			774	31,9	9,4	115,4	676	22,5
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	215	5,6	4,7	33,6	199	1,1
Итого			215	5,6	4,7	33,6	199	1,1
Всего				102,1	60,3	419,2	2633	38,6

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.

МЕНЮ

6 марта 2023 г.

*12-18

Сборник рецептур	№ 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	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	10,9	5,8	39,9	256	0,9
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,1	4	24,9	157	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	9,6	0,8	63,2	299	0
Итого			625	30,7	15,2	128,3	775	1,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2011	71	*МОРКОВЬ ТЕРТАЯ НАТУРАЛЬНАЯ	100	1,4	5	6,8	78	2
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	350/28	10,7	7,3	15,7	172	12,3
2010	60	*ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,7	20	14,9	301	1,6
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/5	8,3	1	53,4	256	0
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	94	6,2	1,1	37,4	187	0
Итого			1112	42,3	34,4	147,6	1071	15,9
Полдник								
2008		ВАФЛИ	52	1,5	1,7	40,1	184	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2		0,4	2	0
Итого			252	1,7	1,7	40,5	186	0
Ужин								
2010	3	*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100/5	1,5	8	8,4	111	4
2010	48	*РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/100	20,8	1,1	8,9	131	3,8
2010	77	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	4,9	1	39,7	187	20,1
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	114	8,7	0,7	57,4	271	0
Итого			889	36,1	10,8	129,4	761	27,9
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	215	5,6	4,7	33,6	199	1,1
Итого			215	5,6	4,7	33,6	199	1,1
Всего				116,4	66,8	479,4	2992	46,6

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.