

Согласовано

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

МЕНЮ

13 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	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	52	1,6	0,1	3,3	20	2,1
2010	15	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	300	8,8	0,9	20,1	124	10,2
2011	287	*ГОЛУБЦЫ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" С СОУСОМ	200/100	19,4	23,3	21,6	375	25,8
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	31,7	158	0
Итого			932	35,1	25,3	96,1	754	38,1
Полдник								
2008		ВАФЛИ	55	1,5	1,8	42,2	193	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2		0,4	2	0
Итого			255	1,7	1,8	42,6	195	0
Ужин								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,4	3,7	5	61	22,6
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	14
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			690	30,5	12,2	101,5	639	37,4
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	200	5,1	4,4	30,9	183	1
Итого			200	5,1	4,4	30,9	183	1
Всего				97,1	58,2	368,4	2390	78

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.



Директор

ОУ ЯО Михайловская школа-интернат
Суходольская Л. В./

МЕНЮ

13 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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	9	6,4	31,1	221	1
2008	433	*КАКАО С МОЛОКОМ	210	5,5	4,5	23,7	158	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	125	9,2	0,8	60,8	287	0
Итого			630	28,8	16,3	115,9	729	1,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) ПОРЦИОННАЯ ОТВАРНАЯ	52	1,6	0,1	3,3	20	2,1
2010	15	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	350	10,3	0,9	23,6	145	12,1
2011	287	*ГОЛУБЦЫ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" С СОУСОМ	200/100	19,4	22,9	21,8	372	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			1002	37,9	25,1	107,7	812	40
Полдник								
2008		ВАФЛИ	55	1,5	1,8	42,5	195	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2		0,4	2	0
Итого			255	1,7	1,8	42,9	197	0
Ужин								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	85	1,5	4,1	4,9	65	24,3
2010	49	*РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	100	19	7	4,1	155	0,8
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255/5	5,4	2	35,9	183	17,4
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	8,1	0,7	53,5	253	0
Итого			770	34,2	13,8	113,4	717	42,5
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	200	5,1	4,4	30,9	183	1
Итого			200	5,1	4,4	30,9	183	1
Всего				107,7	61,4	410,8	2638	85,3

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.