



## МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2011	14	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	1	72,9	1,4	665	0
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180/30	33,7	17,9	44,5	479	0,4
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,8	3,7	24,3	150	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	184	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>45,4</b>	<b>95</b>	<b>109,1</b>	<b>1478</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	372	*ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>46</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2011		*ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,5	0,1	1	8	1,2
2010	6	*БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ПТИЦЫ	300/24	9,8	6,6	15,3	161	10,1
2010	51	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	17,2	6,7	16,2	194	1,1
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205/5	4,4	1,6	28,8	147	13,9
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	83	5,5	1	33	165	0
<b>Итого</b>			<b>952</b>	<b>37,4</b>	<b>16</b>	<b>113,7</b>	<b>752</b>	<b>26,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	*ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	8,4	4,4	73,9	370	0,2
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,4	63	0
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>8,6</b>	<b>4,4</b>	<b>89,3</b>	<b>433</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
1994	75	*ИКРА ОВОЩНАЯ	100	1,6	7,6	9,3	112	3,9
2011	455	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,6	20,7	19,3	345	0,9
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	1,9	33,5	181	0
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,4	63	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	98	7,3	0,6	47,6	225	0
<b>Итого</b>			<b>663</b>	<b>37,1</b>	<b>30,8</b>	<b>125,1</b>	<b>926</b>	<b>4,8</b>
<b>УжинII</b>								
1994		*СНЕЖОК	200	5,1	4,4	30,9	183	1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>30,9</b>	<b>183</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>134</b>	<b>151</b>	<b>477,6</b>	<b>3818</b>	<b>37,5</b>

Главный бухгалтер \_\_\_\_\_ Груздева Н.А.

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) \_\_\_\_\_ Смирнова Л. А.



Директор  
ГБОУ Ю Михайловская школа-интернат  
Суходольская Л. В./

## МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2011	14	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	1,5	108,8	2,1	993	0
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250/30	48,6	26,1	62,8	688	0,7
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,3	4,2	25	161	0,9
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	107	8	0,7	52	245	0
<b>Итого</b>			<b>602</b>	<b>63,4</b>	<b>139,8</b>	<b>141,9</b>	<b>2087</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	372	*ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>46</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2011		*ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,5	0,1	1	8	1,2
2010	6	*БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ПТИЦЫ	350/28	11,3	7,8	18,1	188	12
2010	51	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	17,1	6,9	16	195	1,1
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255/5	5,5	2	36,1	184	17,4
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	105	6,9	1,3	41,5	207	0
<b>Итого</b>			<b>1078</b>	<b>41,3</b>	<b>18,1</b>	<b>132,1</b>	<b>859</b>	<b>31,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	*ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	7,7	3,7	74,3	362	0,2
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,1	62	0
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>7,9</b>	<b>3,7</b>	<b>89,4</b>	<b>424</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
1994	75	*ИКРА ОВОЩНАЯ	100	1,6	7,2	9	108	3,9
2011	455	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,6	20,4	19,4	343	0,9
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	2,3	40,2	216	0
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,1	62	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	107	8	0,7	52	245	0
<b>Итого</b>			<b>702</b>	<b>39,2</b>	<b>30,6</b>	<b>135,7</b>	<b>974</b>	<b>4,8</b>
<b>УжинII</b>								
1994		*СНЕЖОК	200	5,1	4,4	30,9	183	1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>30,9</b>	<b>183</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>157,3</b>	<b>197</b>	<b>539,5</b>	<b>4573</b>	<b>43,3</b>

Главный бухгалтер  Груздева Н.А.

Медицинская сестра  Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар)  Смирнова Л. А.