



МЕНЮ

16 марта 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								
2011	14	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	1	72,9	1,4	665	0
2011	15	*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,3		89	0,3
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,1	3,1	19	2
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	9,8	2	138	0,2
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
Итого			475	29,6	94,3	69,7	1245	3,3
II Завтрак								
2011	372	ЯБЛОКИ	153	0,6	0,6	14,6	70	6,1
Итого			153	0,6	0,6	14,6	70	6,1
Обед								
2010	3	*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80/5	1,2	6,6	6,8	90	3,2
2010	7	*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	300/28	10,7	8,9	14,6	189	17
2006	445	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	115	17	14,7	5,9	227	2,9
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	0,6	45,8	206	0
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	82	5,4	1	32,6	163	0
Итого			995	38,7	31,8	125,1	952	23,1
Полдник								
2011	424	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,8	3,2	61,3	308	0,2
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,4	63	0
Итого			315	9	3,2	76,7	371	0,2
Ужин								
2011		*ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	32	0,5	0,1	1,1	8	1,3
2010	47	*РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (ПРИПУЩЕННАЯ)	90	17,1	1	0,3	79	0,9
2010	22	*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЬЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,6	0,8	32,9	158	17,5
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,4	63	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	98	7,3	0,6	47,6	225	0
Итого			635	29,7	2,5	97,3	533	19,7
УжинII								
		ЙОГУРТ	200	3,8	2,8	5,6	90	0,6
Итого			200	3,8	2,8	5,6	90	0,6
Всего				111,4	135,2	389	3261	53

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

16 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								
2011	14	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	1,5	108,8	2,1	993	0
2011	15	*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	36	8,3	10,8		133	0,4
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	51	1,6	0,1	3,2	20	2
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,8	14,3	2,8	203	0,2
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,4	3,5	23,5	144	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	108	8	0,7	52,5	248	0
Итого			570	39,6	138,2	84,1	1741	3,4
II Завтрак								
2011	372	ЯБЛОКИ	153	0,6	0,6	14,6	70	6,1
Итого			153	0,6	0,6	14,6	70	6,1
Обед								
2010	3	*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100/5	1,5	7,8	8,4	109	4
2010	7	*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	350/28	12,3	10	17,1	215	20
2006	445	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	115	17,1	14,8	5,9	228	2,9
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/5	5,5	0,8	58,7	264	0
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	103	6,8	1,2	40,9	204	0
Итого			1136	43,2	34,6	150,4	1097	26,9
Полдник								
2011	424	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,6	2,6	60,8	300	0,2
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,1	62	0
Итого			315	8,8	2,6	75,9	362	0,2
Ужин								
2011		*ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	32	0,5	0,1	1,1	8	1,3
2010	47	*РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (ПРИПУЩЕННАЯ)	100	19	1,1	0,4	88	1
2010	22	*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,7	0,9	41,1	198	21,9
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,1	62	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	108	8	0,7	52,5	248	0
Итого			705	33,4	2,8	110,2	604	24,2
УжинII								
		ЙОГУРТ	200	3,8	2,8	5,6	90	0,6
Итого			200	3,8	2,8	5,6	90	0,6
Всего				129,4	181,6	440,8	3964	61,4

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.