



МЕНЮ

12 января 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								
2011	14	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	1	72,9	1,4	665	0
к/к	к/к	*ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	19	2
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	9,8	2	138	0,2
2008	433	*КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	4,3	22,9	152	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	184	0
Итого			450	24,6	87,6	68,4	1158	3
II Завтрак								
2011	372	ЯБЛОКИ	151	0,5	0,5	11,6	56	4,9
Итого			151	0,5	0,5	11,6	56	4,9
Обед								
2011	71	*МОРКОВЬ ТЕРТАЯ НАТУРАЛЬНАЯ	80	1,1	4	5,4	62	1,6
2010	9	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	300/24	12,2	8,5	22,9	216	11,6
2010	51	*БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	17	7,1	15,7	195	1,1
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	0,6	46,2	208	0
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	81	5,3	1	32,1	160	0
Итого			975	40	21,2	141,7	918	14,3
Полдник								
2011	401	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	155/40	7,1	8,1	70	380	0,1
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
Итого			410	7,3	8,1	85	441	0,1
Ужин								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,4	4,1	4,3	62	23,1
2010	63	*ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	300	17,6	23,2	40,9	443	21
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94	7	0,6	45,8	216	0
Итого			689	26,2	27,9	106	782	44,1
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	206	5,4	4,5	32,2	190	1
Итого			206	5,4	4,5	32,2	190	1
Всего				104	149,8	444,9	3545	67,4

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.

Согласовано



Директор

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

МЕНЮ

12 января 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)	14	1,5	108,8	2,1	993	0
к/к	к/к	*ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	52	1,6	0,1	3,3	20	2,1
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	10,9	9,8	2,2	140	0,2
2008	433	*КАКАО С МОЛОКОМ	215	5,6	4,6	23,7	160	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	103	7,6	0,6	50,1	236	0
Итого			499	27,2	123,9	81,4	1549	3,1
II Завтрак								
2011	372	ЯБЛОКИ	151	0,5	0,5	11,6	56	4,9
Итого			151	0,5	0,5	11,6	56	4,9
Обед								
2011	71	*МОРКОВЬ ТЕРТАЯ НАТУРАЛЬНАЯ	100	1,4	5	6,8	78	2
2010	9	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	350/28	13,8	9,7	26,4	249	13,6
2010	51	*БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	17	7,2	15,6	196	1,1
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/5	5,5	0,8	58,9	265	0
1994	588	*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	102	6,7	1,2	40,3	201	0
Итого			1120	44,4	23,9	167,4	1066	16,7
Полдник								
2011	401	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	155/40	6,7	8,1	70,1	379	0,1
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
Итого			410	6,9	8,1	85,1	440	0,1
Ужин								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,1	5,7	78	28,8
2010	63	*ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	330	18,6	25,6	37,9	456	19,6
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	103	7,6	0,6	50,1	236	0
Итого			748	28,1	31,3	108,7	831	48,4
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	206	5,4	4,5	32,2	190	1
Итого			206	5,4	4,5	32,2	190	1
Всего				112,5	192,2	486,4	4132	74,2

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.