

Согласовано

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



## МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>24,7</b>	<b>14,5</b>	<b>97,3</b>	<b>619</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	372	*ЯБЛОКИ	200	0,8	0,8	19	91	8
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>91</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>								
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) ПОРЦИОННАЯ ОТВАРНАЯ	54	1,6	0,1	3,4	21	2,2
2010	15	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	300	8,8	0,9	20,1	124	10,3
2011	287	*ГОЛУБЦЫ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" С СОУСОМ	200/100	19,6	22,7	22,1	372	25,8
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	81	5,4	1	32,1	161	0
<b>Итого</b>			<b>935</b>	<b>35,4</b>	<b>24,7</b>	<b>97,1</b>	<b>755</b>	<b>38,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		БАФЛИ	53	1,5	1,8	41,2	189	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2		0,4	2	0
<b>Итого</b>			<b>253</b>	<b>1,7</b>	<b>1,8</b>	<b>41,6</b>	<b>191</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2011		*ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	41	0,7	0,1	1,4	10	1,6
2010	49	*РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ	90	17,2	6,5	3,8	141	0,8
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205/5	4,4	1,6	28,9	148	14
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,4	63	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	107	7,9	0,7	51,9	245	0
<b>Итого</b>			<b>663</b>	<b>30,4</b>	<b>8,9</b>	<b>101,4</b>	<b>607</b>	<b>16,4</b>
<b>УжинII</b>								
1994		*СНЕЖОК	224	5,8	4,9	35,1	208	1,1
<b>Итого</b>			<b>224</b>	<b>5,8</b>	<b>4,9</b>	<b>35,1</b>	<b>208</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>98,8</b>	<b>55,6</b>	<b>391,5</b>	<b>2471</b>	<b>65,3</b>

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

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

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

# МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
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	6,8	32	231	1,1
2008	433	*КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,9	4,9	24,3	167	0,9
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	134	9,9	0,8	65,1	307	0
<b>Итого</b>			<b>629</b>	<b>30,5</b>	<b>17,1</b>	<b>121,7</b>	<b>768</b>	<b>2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	372	*ЯБЛОКИ	199	0,8	0,8	19	91	8
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19</b>	<b>91</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>								
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) ПОРЦИОННАЯ ОТВАРНАЯ	55	1,6	0,1	3,5	21	2,2
2010	15	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	350	10,3	0,9	23,5	145	12,1
2011	287	*ГОЛУБЦЫ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" С СОУСОМ	200/100	19,3	22,9	21,3	371	25,7
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	101	6,7	1,2	39,9	200	0
<b>Итого</b>			<b>1006</b>	<b>37,9</b>	<b>25,1</b>	<b>107,6</b>	<b>814</b>	<b>40</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	53	1,5	1,8	41,6	191	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2		0,4	2	0
<b>Итого</b>			<b>253</b>	<b>1,7</b>	<b>1,8</b>	<b>42</b>	<b>193</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2011		*ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	41	0,7	0,1	1,4	10	1,6
2010	49	*РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	~100	19,1	7,1	4,2	157	0,8
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255/5	5,6	2,1	36,2	185	17,4
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,3	62	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	117	8,6	0,7	56,9	269	0
<b>Итого</b>			<b>733</b>	<b>34,2</b>	<b>10</b>	<b>114</b>	<b>683</b>	<b>19,8</b>
<b>УжинII</b>								
1994		*СНЕЖОК	224	5,8	4,9	35,1	208	1,1
<b>Итого</b>			<b>224</b>	<b>5,8</b>	<b>4,9</b>	<b>35,1</b>	<b>208</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>110,9</b>	<b>59,7</b>	<b>439,4</b>	<b>2757</b>	<b>70,9</b>

Главный бухгалтер

Груздева Н.А.

Медицинская сестра

Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар)

Смирнова Л. А.