

Согласовано



Директор

ГОУ ЯО Михайловская школа-интернат

/Суходольская Л. В./

# МЕНЮ

17 января 2023 г.

\*7-11

Сборник рецептов	№ 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	200/30	36,7	19,3	49,9	527	0,5
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,7	3,7	23,6	147	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	184	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>48,3</b>	<b>96,4</b>	<b>113,8</b>	<b>1523</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
<b>Итого</b>			<b>200</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	3,1	3,7	48	17,4
2010	6	*БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ПТИЦЫ	300/24	9,9	6,7	16,1	165	10,2
2010	51	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	17,1	7,1	16,2	197	1,1
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,3	1,5	28,8	146	13,9
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	92	6,1	1,1	36,4	182	0
<b>Итого</b>			<b>986</b>	<b>38,4</b>	<b>19,5</b>	<b>120,6</b>	<b>815</b>	<b>42,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	*ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	120	8,2	4,2	77,3	380	0,2
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>8,4</b>	<b>4,2</b>	<b>92,3</b>	<b>441</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
1994	75	*ИКРА ОВОЩНАЯ	100	1,5	7,8	8,9	113	3,8
2011	393	*СОСИСКИ ДЕТСКИЕ ОТВАРНЫЕ	57	6	13,2	0,2	144	0
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	1,9	33,5	180	0
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	99	7,4	0,6	48,2	228	0
<b>Итого</b>			<b>621</b>	<b>22,5</b>	<b>23,5</b>	<b>105,8</b>	<b>726</b>	<b>3,8</b>
<b>УжинII</b>								
2008		*ЙОГУРТ	200	3,9	2,9	5,8	93	1,4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>2,9</b>	<b>5,8</b>	<b>93</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>121,5</b>	<b>146,5</b>	<b>438,3</b>	<b>3598</b>	<b>49,3</b>

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

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

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



# МЕНЮ

17 января 2023 г.

\*12-18



Сборник рецептов	№ 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	260/30	56,7	30,4	67,8	780	0,8
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,9	3,9	24,2	153	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	109	8,1	0,7	52,9	250	0
<b>Итого</b>			<b>614</b>	<b>71,2</b>	<b>143,8</b>	<b>147</b>	<b>2176</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
<b>Итого</b>			<b>200</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	90	1,6	4,8	5,3	73	26,2
2010	6	*БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ПТИЦЫ	350/28	18,3	13,8	18,1	270	12,4
2010	51	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	17,1	7,1	16,2	197	1,1
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	5,4	1,9	35,9	182	17,4
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	115	7,6	1,4	45,4	227	0
<b>Итого</b>			<b>1143</b>	<b>50</b>	<b>29</b>	<b>140,3</b>	<b>1026</b>	<b>57,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	*ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	120	7,9	3,8	77,4	376	0,2
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,2	62	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>8,1</b>	<b>3,8</b>	<b>92,6</b>	<b>438</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
1994	75	*ИКРА ОВОЩНАЯ	400	1,6	7,1	9,3	109	3,9
2011	393	*СОСИСКИ ДЕТСКИЕ ОТВАРНЫЕ	57	6,1	13,2	0,2	144	0
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	2,3	39,9	215	0
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,2	62	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	109	8,1	0,7	52,9	250	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>24,8</b>	<b>23,3</b>	<b>117,5</b>	<b>780</b>	<b>3,9</b>
<b>УжинII</b>								
2008		*ЙОГУРТ	200	3,9	2,9	5,8	93	1,4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>2,9</b>	<b>5,8</b>	<b>93</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>158</b>	<b>202,8</b>	<b>503,2</b>	<b>4513</b>	<b>64,2</b>

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

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

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