

Согласовано



Директор

ГОУ ЯО Михайловская школа-интернат

Суходольская Л. В./

МЕНЮ

19 января 2023 г.

*7-11

| Сборник рецептур | № 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 | 5,7 | 7,4 | | 91 | 0,3 |
| 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 |
| 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 |
| Итого | | | 475 | 29,7 | 94,4 | 69,1 | 1244 | 3,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 372 | ЯБЛОКИ | 246 | 0,8 | 0,8 | 18,9 | 91 | 8 |
| Итого | | | 246 | 0,8 | 0,8 | 18,9 | 91 | 8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 3 | *СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 80/5 | 1,2 | 5,9 | 6,8 | 85 | 3,2 |
| 2010 | 7 | *ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ | 300/28 | 10,4 | 6,9 | 14,3 | 161 | 17,1 |
| 2006 | 445 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 115 | 17,1 | 14,6 | 6,2 | 226 | 2,9 |
| 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 | 80 | 5,3 | 1 | 31,7 | 158 | 0 |
| Итого | | | 993 | 38,4 | 29 | 124,6 | 915 | 23,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2017 | 57 | *МАННИК | 100 | 6,8 | 4,8 | 49,1 | 265 | 0,2 |
| 2008 | 430 | *ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 15 | 61 | 0 |
| Итого | | | 315 | 7 | 4,8 | 64,1 | 326 | 0,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2011 | | *ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ | 34 | 0,6 | 0,1 | 1,2 | 9 | 1,4 |
| 2010 | 47 | *РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (ПРИПУЩЕННАЯ) | 90 | 17,1 | 1 | 0,4 | 79 | 0,9 |
| 2010 | 22 | *КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 4,6 | 0,8 | 33 | 158 | 17,5 |
| 2008 | 430 | *ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 15 | 61 | 0 |
| | | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 7,4 | 0,6 | 48,7 | 230 | 0 |
| Итого | | | 639 | 29,9 | 2,5 | 98,3 | 537 | 19,8 |
| УжинII | | | | | | | | |
| | | ЙОГУРТ | 202 | 3,9 | 2,9 | 5,9 | 94 | 0,6 |
| Итого | | | 202 | 3,9 | 2,9 | 5,9 | 94 | 0,6 |
| Всего | | | | 109,7 | 134,4 | 380,9 | 3207 | 55,1 |

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.

**МЕНЮ**

19 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) | 15 | 1,5 | 108,8 | 2,1 | 993 | 0 |
| 2011 | 15 | *СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 9,9 | 12,7 | | 156 | 0,5 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 54 | 1,6 | 0,1 | 3,4 | 21 | 2,2 |
| 2010 | 43 | *ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 165 | 16,1 | 14,6 | 2,8 | 207 | 0,2 |
| 2010 | 98 | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 4,5 | 3,5 | 23,3 | 143 | 0,8 |
| | | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 110 | 8,1 | 0,7 | 53,5 | 253 | 0 |
| Итого | | | 574 | 41,7 | 140,4 | 85,1 | 1773 | 3,7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 372 | ЯБЛОКИ | 246 | 0,8 | 0,8 | 18,9 | 91 | 8 |
| Итого | | | 246 | 0,8 | 0,8 | 18,9 | 91 | 8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 3 | *СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100/5 | 1,5 | 8 | 8,4 | 111 | 4 |
| 2010 | 7 | *ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ | 350/28 | 12 | 8 | 16,7 | 187 | 20,2 |
| 2006 | 445 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 115 | 17,1 | 14,6 | 6 | 225 | 2,9 |
| 2010 | 73 | *РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 230/5 | 5,6 | 0,8 | 59,1 | 266 | 0 |
| | | *КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | | | 19,4 | 77 | 0 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 198 | 0 |
| Итого | | | 1133 | 42,8 | 32,6 | 149,2 | 1064 | 27,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2017 | 57 | *МАННИК | 100 | 6,8 | 4,8 | 48,8 | 263 | 0,2 |
| 2008 | 430 | *ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 15 | 61 | 0 |
| Итого | | | 315 | 7 | 4,8 | 63,8 | 324 | 0,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2011 | | *ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ | 34 | 0,6 | 0,1 | 1,2 | 9 | 1,4 |
| 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 | 197 | 21,7 |
| 2008 | 430 | *ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 15 | 61 | 0 |
| | | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 110 | 8,1 | 0,7 | 53,5 | 253 | 0 |
| Итого | | | 709 | 33,6 | 2,8 | 111,2 | 608 | 24,1 |
| УжинII | | | | | | | | |
| | | ЙОГУРТ | 202 | 3,9 | 2,9 | 5,9 | 94 | 0,6 |
| Итого | | | 202 | 3,9 | 2,9 | 5,9 | 94 | 0,6 |
| Всего | | | | 129,8 | 184,3 | 434,1 | 3954 | 63,7 |

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.