



Директор

ГОУ ЯО Михайловская школа-интернат  
Суходольская Л. В./**МЕНЮ**

30 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		
<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	24,8	172	0,7
2008	433	*КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	4,3	22,7	152	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	230	0
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>24,8</b>	<b>14,5</b>	<b>96,5</b>	<b>617</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
<b>Итого</b>			<b>200</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) ПОРЦИОННАЯ ОТВАРНАЯ	55	1,6	0,1	3,5	22	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	22,8	21,9	373	25,8
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	4,9	0,9	29,4	147	0
<b>Итого</b>			<b>929</b>	<b>34,9</b>	<b>24,7</b>	<b>94,3</b>	<b>743</b>	<b>38,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	110	3,1	3,6	85	389	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,3		0,5	3	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>3,4</b>	<b>3,6</b>	<b>85,5</b>	<b>392</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,4	4,3	4,8	66	23,5
2010	49	*РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	90	17,2	6,7	4	145	0,8
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190/5	3,9	1,2	28,2	139	13,8
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3		15,1	61	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	84	6,2	0,5	40,9	193	0
<b>Итого</b>			<b>664</b>	<b>29</b>	<b>12,7</b>	<b>93</b>	<b>604</b>	<b>38,1</b>
<b>УжинII</b>								
1994		*СНЕЖОК	198	5,1	4,4	30,9	183	1
<b>Итого</b>			<b>198</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>30,9</b>	<b>183</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>97,2</b>	<b>59,9</b>	<b>400,2</b>	<b>2539</b>	<b>78,9</b>

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

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

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

Согласовано



Директор

 ГОУ ЯО Михайловская школа-интернат  
 Суходольская Л. В./
**МЕНЮ**

30 января 2023 г.

**\*12-18**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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	6,9	4,5	27,9	182	0,6
2008	433	*КАКАО С МОЛОКОМ	155	3,7	2,9	20,2	123	0,5
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	7,8	0,6	51	241	0
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>23,5</b>	<b>12,6</b>	<b>99,4</b>	<b>609</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
<b>Итого</b>			<b>200</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) ПОРЦИОННАЯ ОТВАРНАЯ	56	1,6	0,1	3,5	22	2,2
2010	15	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	350	10,3	0,9	23,5	144	12,1
2011	287	*ГОЛУБЦЫ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" С СОУСОМ	200/100	19,4	22,7	21,8	371	25,8
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	92	6,1	1,1	36,5	182	0
<b>Итого</b>			<b>998</b>	<b>37,4</b>	<b>24,8</b>	<b>104,7</b>	<b>796</b>	<b>40,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	110	3,1	3,6	85	389	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,3		0,5	3	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>3,4</b>	<b>3,6</b>	<b>85,5</b>	<b>392</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	5,4	6,1	82	29,4
2010	49	*РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	100	19	6,8	3,9	152	0,8
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	235/5	4,9	1,5	35,2	174	17,3
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3		15,2	62	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	92	6,8	0,6	44,8	212	0
<b>Итого</b>			<b>747</b>	<b>32,8</b>	<b>14,3</b>	<b>105,2</b>	<b>682</b>	<b>47,5</b>
<b>УжинII</b>								
1994		*СНЕЖОК	198	5,1	4,4	30,9	183	1
<b>Итого</b>			<b>198</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>30,9</b>	<b>183</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>102,2</b>	<b>59,7</b>	<b>425,7</b>	<b>2662</b>	<b>89,7</b>

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

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

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