



Директор

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

МЕНЮ

6 февраля 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								
2008	213	*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2010	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,5	4,4	31,4	200	0,7
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,7	3,7	23,5	146	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	230	0
Итого			545	25,7	13,3	103,9	639	1,5
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2011	71	*МОРКОВЬ ТЕРТАЯ НАТУРАЛЬНАЯ	80	1,1	4	5,4	62	1,6
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	300/24	9,3	6,2	13,4	148	10,2
2010	60	*ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,4	19,5	14,4	294	1,6
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,5	0,8	41,7	200	0
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	149	0
Итого			969	37,3	31,4	124	930	13,4
Полдник								
2008		*ПЕЧЕНЬЕ	60	4,4	5,6	43,9	244	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2		0,4	2	0
Итого			260	4,6	5,6	44,3	246	0
Ужин								
2010	3	*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80/5	1,2	5,9	6,8	85	3,2
2010	48	*РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЁНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/75	18,6	1	8,5	120	3,3
2010	77	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	3,9	0,8	31,7	150	16,1
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	104	7,9	0,6	52,2	246	0
Итого			774	31,8	8,3	114,2	662	22,6
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	200	5,1	4,4	30,9	183	1
Итого			200	5,1	4,4	30,9	183	1
Всего				104,5	63	417,3	2660	38,5

Главный бухгалтер Груздева Н.А.

Медицинская сестра Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) Смирнова Л. А.



Директор

ОУ ЯО Михайловская школа-интернат

Суходольская Л. В./

МЕНЮ

6 февраля 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								
2008	213	*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2010	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	10,8	5,8	39,1	252	0,9
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,9	3,9	24	151	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	9,6	0,8	63,2	299	0
Итого			625	30,4	15,1	126,6	765	1,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2011	71	*МОРКОВЬ ТЕРТАЯ НАТУРАЛЬНАЯ	100	1,4	5	6,8	78	1,9
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	350/28	10,7	7,3	15,6	172	12,3
2010	60	*ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,5	19,8	14,6	298	1,6
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/5	8,3	1	53,4	256	0
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	94	6,2	1,1	37,4	187	0
Итого			1112	42,1	34,2	147,2	1068	15,8
Полдник								
2008		*ПЕЧЕНЬЕ	60	4,4	5,6	43,9	244	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2		0,4	2	0
Итого			260	4,6	5,6	44,3	246	0
Ужин								
2010	3	*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100/5	1,5	7,9	8,4	110	4
2010	48	*РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЁНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/100	20,8	1,1	9,2	131	3,7
2010	77	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	4,9	1	39,7	187	20,1
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	114	8,7	0,7	57	269	0
Итого			889	36,1	10,7	129,3	758	27,8
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	200	5,1	4,4	30,9	183	1
Итого			200	5,1	4,4	30,9	183	1
Всего				118,3	70	478,3	3020	46,3

Главный бухгалтер _____

Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____

Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____

Смирнова Л. А.