

## МЕНЮ

16 февраля 2023 г.

\*12-18

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>								
2011	14	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	14	1,5	108,8	2,1	993	0
2011	15	*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	9,8	12,6		155	0,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	49	1,5	0,1	3,1	19	2
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	16,3	14,8	3,1	210	0,3
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,2	4,1	24,6	157	0,9
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	107	8	0,7	52,2	246	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>42,3</b>	<b>141,1</b>	<b>85,1</b>	<b>1780</b>	<b>3,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	372	ЯБЛОКИ	131	0,4	0,4	10,1	49	4,2
<b>Итого</b>			<b>131</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>49</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>								
2010	3	*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100/5	1,5	7,7	8,4	109	4
2010	7	*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ	350/28	11,9	8,1	16,6	187	20
2006	445	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	115	17,2	14,9	6,4	232	3
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/5	5,5	0,8	58,9	265	0
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,4	47,5	238	0
<b>Итого</b>			<b>1153</b>	<b>44</b>	<b>32,9</b>	<b>157,2</b>	<b>1108</b>	<b>27</b>
<b>Полдник</b>								
2017	57	*МАННИК	105	5,6	3,6	42,4	223	0,1
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>5,8</b>	<b>3,6</b>	<b>57,4</b>	<b>284</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	5,1	5,8	79	29,4
1994	402	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	345	19,7	25,6	41,5	474	20,7
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	107	8	0,7	52,2	246	0
<b>Итого</b>			<b>767</b>	<b>29,7</b>	<b>31,4</b>	<b>114,5</b>	<b>860</b>	<b>50,1</b>
<b>УжинIII</b>								
		ЙОГУРТ	201	3,9	2,9	5,8	94	0,6
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>3,9</b>	<b>2,9</b>	<b>5,8</b>	<b>94</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>126,1</b>	<b>212,3</b>	<b>430,1</b>	<b>4175</b>	<b>85,7</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

16 февраля 2023 г.

\*7-11

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>								
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
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>29,7</b>	<b>94,4</b>	<b>69,1</b>	<b>1244</b>	<b>3,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	372	ЯБЛОКИ	131	0,4	0,4	10,1	49	4,2
<b>Итого</b>			<b>131</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>49</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>								
2010	3	*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80/5	1,2	5,9	6,8	85	3,2
2010	7	*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ	300/28	10,4	6,9	14,3	161	17,4
2006	445	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	115	17,2	15	6,3	232	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	96	6,3	1,2	38	190	0
<b>Итого</b>			<b>1009</b>	<b>39,5</b>	<b>29,6</b>	<b>131</b>	<b>953</b>	<b>23,5</b>
<b>Полдник</b>								
2017	57	*МАННИК	105	5,9	3,8	42,7	227	0,1
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>6,1</b>	<b>3,8</b>	<b>57,7</b>	<b>288</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,4	4,1	4,3	62	23,4
1994	402	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	325	18,6	23,9	39,1	446	19,3
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	98	7,3	0,6	47,7	225	0
<b>Итого</b>			<b>718</b>	<b>27,5</b>	<b>28,6</b>	<b>106,1</b>	<b>794</b>	<b>42,7</b>
<b>УжинII</b>								
		ЙОГУРТ	202	3,9	2,9	5,9	94	0,6
<b>Итого</b>			<b>202</b>	<b>3,9</b>	<b>2,9</b>	<b>5,9</b>	<b>94</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>107,1</b>	<b>159,7</b>	<b>379,9</b>	<b>3422</b>	<b>74,4</b>

Главный бухгалтер

Груздева Н.А.

Медицинская сестра

Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар)

Смирнова Л. А.