

Согласовано

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

МЕНЮ

27 февраля 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		
Завтрак								
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	25,2	174	0,7
2008	433	*КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	4,3	23,1	152	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	230	0
Итого			545	24,7	14,5	97,3	619	1,5
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) ПОРЦИОННАЯ ОТВАРНАЯ	48	1,5	0,1	3	19	1,9
2010	15	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	300	8,8	0,9	20	124	10,3
2011	287	*ГОЛУБЦЫ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" С СОУСОМ	200/100	19,3	22,9	21,3	371	25,7
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	31,7	158	0
Итого			928	34,9	24,9	95,4	749	37,9
Полдник								
2008		ВАФЛИ	53	1,5	1,8	41	188	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	1,9		4,2	24	0,4
Итого			253	3,4	1,8	45,2	212	0,4
Ужин								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,4	3,9	4,7	62	23,8
2010	49	*РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	90	17,2	6,3	3,7	139	0,8
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,3	1,5	28,8	146	13,9
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,9		19,1	84	0,4
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	230	0
Итого			690	32,2	12,3	105	661	38,9
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	200	5,1	4,4	30,9	183	1
Итого			200	5,1	4,4	30,9	183	1
Всего				100,3	57,9	373,8	2424	79,7

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.

МЕНЮ

27 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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	9	6,4	31	220	1
2008	433	*КАКАО С МОЛОКОМ	210	5,5	4,5	23,6	158	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	125	9,2	0,8	60,8	287	0
Итого			630	28,8	16,3	115,7	728	1,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2011		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) ПОРЦИОННАЯ ОТВАРНАЯ	48	1,5	0,1	3	19	1,9
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	100	6,6	1,2	39,6	198	0
Итого			998	37,8	24,9	107,3	809	39,8
Полдник								
2008		ВАФЛИ	53	1,5	1,8	41,1	188	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	1,9		4,2	24	0,4
Итого			253	3,4	1,8	45,3	212	0,4
Ужин								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	5,4	6,2	83	29,5
2010	49	*РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	100	19	6,8	3,9	152	0,8
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255/5	5,4	2	35,9	182	17,4
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,9		18,9	84	0,4
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	8,1	0,7	53,5	253	0
Итого			785	36,2	14,9	118,4	754	48,1
УжинII								
1994		*СНЕЖОК	200	5,1	4,4	30,9	183	1
Итого			200	5,1	4,4	30,9	183	1
Всего				111,3	62,3	417,6	2686	91,1

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.