



Директор

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

МЕНЮ

28 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								
2011	14	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	1	72,9	1,4	665	0
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180/30	34	18,1	45,4	486	0,4
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,7	3,7	23,9	148	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	184	0
Итого			500	45,6	95,2	109,6	1483	1,2
II Завтрак								
2011	372	*ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,4	3,9	4,6	62	23,3
2010	6	*БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	300/24	9,2	6,1	15,9	156	10,1
2010	51	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	17	7,2	16,1	198	1,1
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,2	1,5	28,7	145	13,9
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	31,7	158	0
Итого			994	37,1	19,7	116,4	796	48,4
Полдник								
2008	453	*ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	7,8	4,3	64,4	327	0,2
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,3	62	0
Итого			315	8	4,3	79,7	389	0,2
Ужин								
1994	75	*ИКРА ОВОЩНАЯ	100	1,6	7,5	9,4	113	3,9
2011	393	*СОСИСКИ ДЕТСКИЕ ОТВАРНЫЕ	58	6,2	13,5	0,2	147	0
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	1,9	33,4	180	0
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,3	62	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	230	0
Итого			623	22,8	23,5	107	732	3,9
УжинII								
2008		*ЙОГУРТ	200	3,9	2,9	5,8	93	1,4
Итого			200	3,9	2,9	5,8	93	1,4
Всего				117,8	146	428	3539	59,1

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.

МЕНЮ
 28 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								
2011	14	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	1,5	108,8	2,1	993	0
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	225/30	41,5	21,8	54,1	585	0,5
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,7	3,7	23,9	148	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	8,1	0,7	53,5	253	0
Итого			580	55,8	135	133,6	1979	1,3
II Завтрак								
2011	372	*ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,4	6,1	82	29,1
2010	6	*БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	350/28	10,6	7,2	18,1	180	11,6
2010	51	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	17,1	6,9	16,2	195	1,1
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	5,3	1,9	35,8	181	17,4
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	39,6	198	0
Итого			1138	41,3	22,6	135,2	913	59,2
Полдник								
2008	453	*ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	7,5	3,7	64,2	321	0,2
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,1	62	0
Итого			315	7,7	3,7	79,3	383	0,2
Ужин								
1994	75	*ИКРА ОВОЩНАЯ	100	1,6	7,2	9	108	3,9
2011	393	*СОСИСКИ ДЕТСКИЕ ОТВАРНЫЕ	58	6,2	13,5	0,2	147	0
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,8	2,3	40,2	216	0
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,1	62	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	8,1	0,7	53,5	253	0
Итого			663	24,9	23,7	118	786	3,9
УжинII								
2008		*ЙОГУРТ	200	3,9	2,9	5,8	93	1,4
Итого			200	3,9	2,9	5,8	93	1,4
Всего				134	188,3	481,4	4200	70

Главный бухгалтер _____ Груздева Н.А.

Медицинская сестра _____ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) _____ Смирнова Л. А.