

Утверждаю

ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 16" Кондратенко Е. А./

Директор



МЕНЮ

12 января 2024 г.

7-10 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2011	14		15	3,38	4,29	0,00	52,92	0,04
2011	15	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	200/10/10	8,78	5,44	40,44	246,32	0,52
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	200/15/7	0,51	0,00	15,62	65,17	0,77
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	537	17,75	18,46	88,96	594,86	1,33
Итого								
II Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	27,37	20,97	48,46	497,98	0,38
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	1,10
			370	33,31	26,09	58,29	608,50	1,48
Итого								
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,87	5,05	9,12	90,34	12,51
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/90	21,38	34,18	8,61	427,51	1,45
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150/7	8,66	9,56	52,81	331,86	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
			947	39,66	49,62	134,49	1 145,51	29,04
Итого								
Всего				90,72	94,17	281,74	2 348,87	31,85

Повар

Утверждаю

ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 18"

Директор

Кондратенко Е. А./



МЕНЮ
12 января 2024 г.

11-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2011	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2011	15	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,89	0,04
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	200/10/10	8,83	13,44	44,39	334,36	0,52
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,48	0,01	16,66	69,83	1,28
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
		Итого	577	20,49	26,79	111,54	771,69	1,84
II Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	30,48	25,94	49,68	561,79	0,47
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	1,10
		Итого	430	36,42	31,06	59,51	672,31	1,57
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	25,10
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,24	6,05	10,94	108,36	15,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/100	26,75	33,46	9,35	445,47	1,54
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	200/7	10,00	7,96	61,04	355,72	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,92	0,49	38,94	183,78	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
		Итого	1137	49,32	48,60	160,78	1 281,33	41,64
Полдник								
2008		БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	191,98	20,00
		Итого	200	3,00	1,00	42,00	191,98	20,00
Ужин								
2011	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,95	9,97
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300/100	26,93	41,07	35,39	619,52	17,87
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2011	401	КЕФИР 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
		Итого	990	39,34	54,96	83,65	992,89	29,24
Всего				148,57	162,41	457,48	3 910,20	94,29