

Утверждаю

Директор
ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 16"

Кондратенко Е. А./



МЕНЮ

13 января 2024 г.

11-18 лет

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		
Завтрак								
2011	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250/10/10	5,92	12,72	41,82	306,16	0,62
211	6	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ДОКТОРСКОЙ	20/30	5,34	6,89	10,47	125,38	0,00
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	2,57	1,82	18,96	102,95	0,48
		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			655	21,63	30,48	121,74	849,10	1,10
II Завтрак								
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,93	3,28	16,70	113,28	0,64
		БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150/15	7,15	4,99	68,65	348,00	0,08
Итого			365	11,08	8,27	85,35	461,28	0,72
Обед								
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	6,87	6,45	22,67	176,72	5,58
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200/100	27,92	26,50	20,73	433,19	10,88
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,67	1,60
		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
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,85	14,66	9,87	179,40	5,70
Итого			1030	46,03	48,70	136,57	1 170,74	23,76
Полдник								
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00
2008		ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	93,99	20,00
Итого			250	4,44	5,55	55,68	296,24	20,00
Ужин								
2011	73	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,08	9,74	8,43	130,24	3,16
2011	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2011	285	МАКАРОННИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200/100	25,26	22,69	51,01	509,00	0,70
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
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ 2,5%	200	4,00	3,00	6,00	95,99	1,40
Итого			890	37,15	44,22	103,21	988,65	5,26
Всего				120,33	137,22	502,55	3 766,01	50,84