

Утверждаю

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

Директор

Кондратенко Е. А./



МЕНЮ
14 января 2024 г.

11-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2011	114	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2011	15	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,39	4,30	0,00	53,07	0,04
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/10/10	6,59	10,82	33,66	259,01	0,50
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	2,60	1,82	12,57	77,54	0,49
		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			570	20,38	25,99	96,72	704,23	1,03
II Завтрак								
2008		БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,02	20,00
Итого			200	3,00	1,00	42,00	192,02	20,00
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	1,10	0,20	3,81	24,09	25,09
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,36	11,84	15,51	179,04	10,56
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200/10	10,02	11,13	58,89	375,59	0,00
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/50	16,58	18,98	16,50	302,90	0,75
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	13,00
		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			1090	39,49	43,08	180,55	1 272,38	49,40
Полдник								
		БУЛОЧКА с повидлом	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	17,21	103,86	0,52
Итого			250	3,14	2,43	17,21	103,86	0,52
Ужин								
2011	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2011	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200/100	15,49	17,11	31,93	343,96	15,01
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	435	РЯЖЕНКА 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00
Итого			830	32,26	32,39	78,37	738,67	16,01
Всего				98,27	104,89	414,85	3 011,16	86,96