

Утверждаю

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



МЕНЮ
15 января 2024 г.

7-10 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	15	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,39	4,30	0,00	53,07	0,04
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200/10	10,97	12,86	49,56	357,49	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,59	0,01	16,91	71,28	1,31
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			527	20,03	25,90	99,37	712,29	1,35
II Завтрак								
2011	163	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	25,89	20,74	47,67	494,12	2,08
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	17,09	103,38	0,52
Итого			370	29,03	23,17	64,76	597,50	2,60
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,49	8,37	5,98
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,12	5,34	22,81	152,30	6,70
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
2011	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	180/90	19,12	9,78	28,69	298,55	25,17
Итого			880	29,81	15,89	114,65	740,55	37,85
Полдник								
2008		ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00
Итого			250	4,44	5,55	55,68	296,25	20,00
Ужин								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2011	285	МАКАРОНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150/50	22,54	17,39	61,51	492,71	0,52
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	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
2011	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Итого			730	34,67	28,18	101,72	803,47	3,92
Всего				117,98	98,69	436,18	3 150,06	65,72

Повар _____