

Утверждаю

ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1" / Кондратенко Е. А.



Директ

МЕНЮ

16 января 2024 г.

7-10 лет

Сборник рецептов	№ 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
2008	214	ОМЛЕТ СМЕШАНЫЙ С СОСИСКАМИ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100/30/10	14,61	27,20	1,97	311,27	0,14
2011	73	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,39	6,48	5,61	86,57	2,10
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,95	3,29	16,67	113,25	0,64
		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	480	25,03	45,70	57,15	741,54	2,88
II Завтрак								
		БУЛОЧКА с повидлом	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	1,10
		Итого	250	5,94	5,12	9,83	110,52	1,10
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,07
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,97	7,92	12,93	131,74	8,80
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/90	11,74	5,52	2,89	108,92	1,45
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,25	21,38	145,94	10,38
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,65	1,60
		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
		Итого	940	24,77	19,68	108,82	716,13	37,30
Полдник								
2008		БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	191,99	20,00
2008		ПРЯНИКИ	55	3,25	2,59	41,25	201,30	0,00
		Итого	255	6,25	3,59	83,25	393,29	20,00
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,49	8,37	5,98
2011	290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/50	21,14	22,04	1,65	292,15	0,86
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	10,33	10,25	46,69	319,81	0,00
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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВО ЯГОДНЫЙ 2,5%	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40
2011	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
		Итого	845	41,61	44,19	92,34	964,60	8,24
Всего				103,60	118,28	351,39	2 926,08	69,52

Повар _____

Утверждаю

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

Директор

Кондратенко Е. А./



МЕНЮ

16 января 2024 г.

11-18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
214	ОМЛЕТ СМЕШАННЫЙ С СОСИСКАМИ МОЛОЧНЫМИ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/30/10	18,23	40,83	2,83	452,12	0,21
73	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,84	8,63	7,47	115,43	2,80
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,95	3,29	16,67	113,25	0,64
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
		610	31,82	61,80	77,46	995,41	3,65
II Завтрак							
	БУЛОЧКА с повидлом	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	1,10
		250	5,94	5,12	9,83	110,52	1,10
Обед							
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	25,10
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,36	14,75	15,50	205,17	10,56
229	РЫБА МИНТАЙ ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/100	12,50	12,35	3,21	174,74	1,61
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,20	7,00	28,49	194,21	13,84
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	23,16	95,64	1,60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,92	0,49	38,94	183,78	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
		1130	29,55	35,39	134,32	979,62	52,71
Полдник							
	БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,59	41,25	201,30	0,00
		255	6,25	3,59	83,25	393,30	20,00
Ужин							
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,95	9,96
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/50	28,20	29,39	2,22	389,81	1,14
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/7	10,97	12,86	49,55	357,46	0,00
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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ЙОГУРТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ 2,5%	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40
		967	49,78	54,14	98,03	1 110,64	12,50
			123,34	160,04	402,89	3 589,49	89,96

Повар _____