

Утверждаю



Директор

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

МЕНЮ

17 января 2024 г.

11-18 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 (ПОРЦИЯМИ) СЛИВОЧНОЕ 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2011	15	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,37	4,29	0,00	52,86	0,04
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/10/10	5,62	10,33	40,61	278,46	0,50
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2,00
		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			555	16,89	23,77	116,30	762,93	2,54
II Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	40,41	30,54	57,05	672,52	0,52
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,94	3,28	16,66	113,13	0,64
Итого			430	44,35	33,82	73,71	785,65	1,16
Обед								
2011	140	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	100	2,23	6,28	11,22	110,35	4,10
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,35	8,89	24,20	190,57	7,92
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/90	43,25	47,39	37,19	747,55	2,28
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			1020	58,06	63,49	148,24	1 396,15	14,30
Полдник								
2008		БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00
Итого			240	6,64	5,75	78,08	394,25	20,00
Ужин								
2011	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	155/30	10,71	14,45	21,10	258,24	12,06
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200/7	3,85	8,36	31,10	215,48	15,70
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
2011	401	КЕФИР 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,95	9,96
Итого			982	26,97	36,70	100,46	847,09	39,12
Всего				152,91	163,53	516,79	4 186,07	77,12

Повар _____

Утверждаю

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

Директор

Кондратенко Е. А./



МЕНЮ

17 января 2024 г.

7-10 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	15	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,37	4,29	0,00	52,86	0,04
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/10/10	5,23	10,27	36,47	259,85	0,50
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2,00
		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			515	13,78	23,39	94,57	660,16	2,54
II Завтрак								
2011	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	29,94	21,14	33,28	448,77	0,43
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,14	3,41	16,71	115,26	0,64
Итого			370	34,08	24,55	49,99	564,03	1,07
Обед								
2011	140	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	60	1,67	3,74	8,57	74,68	3,34
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,40	12,27	30,43	250,03	6,60
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/90	31,06	31,85	46,86	598,26	2,42
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
Итого			850	44,22	48,57	147,52	1 204,30	12,36
Полдник								
2008		БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	191,99	20,00
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00
Итого			250	6,64	5,75	78,08	394,24	20,00
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,49	8,37	5,98
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,81	23,76	150,39	12,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	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
2011	401	КЕФИР 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	110/50	9,86	9,45	16,32	190,43	8,72
Итого			840	23,41	27,99	77,60	662,67	28,10
Всего				122,13	130,25	447,76	3 485,40	64,07

Повар _____