

Утверждаю



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

Директор

МЕНЮ
18 января 2024 г.

7-10 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105/10	10,09	18,04	1,93	210,51	0,15
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/20	11,89	10,60	47,23	333,08	0,06
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	17,13	103,52	0,52
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
		615	30,20	39,80	99,19	877,56	0,73
II Завтрак							
	ПЕЧЕНЬЕ	48	3,49	4,56	34,64	194,16	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,64	1,60
		248	3,65	4,72	57,80	289,80	1,60
Обед							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,49	8,37	5,98
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,73	5,38	18,87	147,22	4,65
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/90	14,02	9,57	6,89	170,94	3,07
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,25	21,37	145,89	10,38
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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
		940	30,47	20,97	110,28	753,75	24,08
Полдник							
	ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
		230	1,64	1,79	42,79	200,20	20,00
Ужин							
к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/90	21,14	22,04	1,65	292,15	0,86
336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,72	14,73	15,75	213,02	32,86
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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	90	1,26	3,60	5,76	61,19	0,00
	ЙОГУРТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56
		950	37,68	54,01	63,72	906,75	36,68
			103,64	121,29	373,78	3 028,06	83,09

Повар _____

Утверждаю



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

МЕНЮ

18 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
	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105/10	10,09	18,04	1,93	210,51	0,15
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250/30	11,26	13,89	29,98	291,82	0,08
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	17,13	103,52	0,52
		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
			715	32,29	43,41	99,53	920,46	0,75
II Завтрак								
		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,82	2,38	18,04	101,12	0,00
	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,66	1,60
			225	1,98	2,54	41,20	196,78	1,60
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	9,96
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	6,86	6,45	22,64	176,61	5,58
	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/100	14,70	16,36	2,74	217,60	1,18
	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	6,29	25,65	174,70	12,45
	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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
			1110	35,37	30,13	129,15	930,53	29,17
Полдник								
		ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
			230	1,64	1,79	42,79	200,20	20,00
Ужин								
	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	80	2,41	0,16	5,04	31,05	3,20
	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/100	23,49	24,47	1,82	324,61	0,95
	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,98	7,05	20,99	170,61	43,82
	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
	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	100	1,40	4,00	6,40	68,00	0,00
			1070	42,09	47,47	78,02	943,69	49,37
				113,37	125,34	390,69	3 191,66	100,89

Повар _____