

Утверждаю

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

Директор

Кондратенко Е. А./



МЕНЮ
19 января 2024 г.

7-10 лет

№ техн. арты	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
15	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04
182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200/10/10	5,68	10,22	30,25	235,33	0,50
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,66	1,60
	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
		515	14,30	23,41	86,31	614,40	2,14
II Завтрак							
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	27,29	22,30	39,01	472,98	0,38
385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	1,10
		370	33,23	27,42	48,84	583,50	1,48
Обед							
54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,86	6,87	10,10	110,64	5,98
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,87	5,05	9,12	90,34	12,51
259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/90	21,98	22,26	4,34	305,23	1,40
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150/5	6,08	8,25	43,51	272,68	0,00
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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
		945	39,04	43,30	136,40	1 093,95	21,49
			86,57	94,13	271,55	2 291,85	25,11

Повар _____

Утверждаю



Директор

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

МЕНЮ

19 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 СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72.55	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2011	15	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04
2011	173	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/10/10	7,81	2,92	44,71	235,17	0,52
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,66	1,60
		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	19,15	16,43	118,36	698,40	2,16
II Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	29,93	25,98	45,60	543,93	0,41
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	1,10
Итого			430	35,87	31,10	55,43	654,45	1,51
Обед								
2011	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,66	11,74	14,41	175,82	8,82
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,24	10,90	10,94	151,93	15,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/100	22,78	37,47	8,34	461,69	1,52
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	160	6,49	8,77	46,44	290,81	0,00
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	23,16	95,65	1,60
		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	43,56	69,97	163,43	1 461,66	26,94
Полдник								
2008		ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	93,99	20,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			230	1,64	1,79	42,79	200,19	20,00
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	1,10	0,20	3,81	24,09	25,09
2011	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72.5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	3,38	10,16	15,96	169,16	0,14
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200/7	3,85	8,36	31,10	215,49	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
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00
Итого			897	20,14	29,51	97,04	742,16	41,93
Итого				120,36	148,80	477,05	3 756,86	92,54

Повар _____