

Утверждаю

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



Директор

МЕНЮ

20 января 2024 г.

11-18 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
182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/10/10	6,02	10,69	30,18	241,58	0,50
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,21	3,46	16,77	116,22	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
		540	18,03	23,20	97,44	672,41	1,14
II Завтрак							
	ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,00
	БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00
		260	6,54	3,82	87,00	411,60	20,00
Обед							
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	25,10
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ	300	3,16	3,42	23,78	138,89	7,92
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,20	7,00	28,49	194,22	13,84
244	РЫБА, МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ ОТВАРНЫМИ В МАСЛЕ	120	16,01	3,68	8,12	139,00	1,40
349	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1,65	0,68	38,92	199,66	200,00
	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
		1050	35,35	15,91	163,27	981,63	248,26
Полдник							
	БУЛОЧКА с повидлом	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,67	1,60
		250	0,16	0,16	23,16	95,67	1,60
Ужин							
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
47	ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ С ЛУКОМ	80	6,32	4,61	14,65	127,77	3,39
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250/100	30,07	28,80	26,69	486,78	14,46
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
401	КЕФИР 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
		920	48,00	47,20	87,11	973,97	19,25
			108,08	90,29	457,98	3 135,28	290,25

Повар _____