

Утверждаю



Директор

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

МЕНЮ

21 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
15	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,39	4,30	0,00	53,07	0,04
182	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	250/10/10	10,30	13,82	36,33	312,25	1,10
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,43	0,00	15,47	64,37	0,81
	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
		627	21,92	27,17	102,29	744,30	1,95
II Завтрак							
	ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	93,99	20,00
	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,91	3,80	28,87	161,80	0,00
		240	3,71	4,60	48,47	255,79	20,00
Обед							
8	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	100	1,10	0,20	3,81	24,09	25,09
1	103 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	4,74	9,42	33,10	236,55	7,92
1	171 КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	10,02	11,13	58,89	375,59	0,00
11	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
08	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
08	304 ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	110/50	11,07	10,91	14,25	199,97	8,41
o		1090	36,16	32,59	185,68	1 183,88	41,42
Полдник							
11	401 ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	205/30	11,31	20,01	71,10	509,54	0,12
08	436 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	13,00
o		435	11,51	20,01	96,80	614,54	13,12
Ужин							
11	14 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 72,5%	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
11	209 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
11	234 БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	13,62	5,79	9,71	145,73	0,28
11	143 РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6,80	26,64	45,48	460,84	25,21
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00
008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
011	389 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
008	435 РЯЖЕНКА 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00
го		830	37,19	47,71	101,63	1 001,28	26,49
го			110,49	132,08	534,87	3 799,79	102,98

Повар _____