

Согласовано

ответственная за питания в ОУ
ГКОУ РО "Каменская специальная школа-интернат"
/Мазникова И.К./

МЕНЮ

1 февраля 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	171.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	6,2	10,9	39,8	282
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15	10,4	3,9	192
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,1	2,6	11,5	75
2011	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,2	3,3	23,5	137
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172
Итого				31	27,7	115,2	858
II Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,4	8,8	8,1	143
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
Итого				7,6	8,9	23,1	203
Обед							
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9	3,2	16,5	131
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21,4	21	18,5	349
2008		ТОМАТ СОЛЕНЫЙ	70	0,8		1,7	10
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	245
Итого				39,1	25,3	97,3	774
Полдник							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		МАНДАРИН	150	1,2	0,3	11,2	57
Итого				2,2	0,5	31	143
Ужин							
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (ИЗ ФАРША)	200	15,8	18,3	15,7	290
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	105	1,8	3,6	8,6	74
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,5	0,2	13,4	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172
Итого				23,6	22,6	74,2	595
Ужин 2							
2008	435	КЕФИР	155	4,5	3,9	6,2	82
2008		БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	30	2,3	1,6	16,1	88
Итого				6,8	5,5	22,3	170
Всего				110,3	90,5	363,1	2743

медицинская сестра диетическая



Быкадорова Е.Д.