

Согласовано

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

МЕНЮ

3 марта 2023 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС	250	5,2	5,5	17,2	141
2012	346	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1,6	1	15,7	82
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				15,5	10,3	92,9	532
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		МАНДАРИН <i>Яблоко</i>	150	1,2	0,3	11,2	57
Итого				2,2	0,5	31	143
Обед							
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	17,1	16,9	25,3	323
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ТОМАТ	70	0,8		1,7	10
2011	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	15,6	65
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	245
Итого				28,2	23,4	109,9	765
Полдник							
2008	435	КЕФИР	155	4,5	0,2	6	47
2008		БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	25	1,9	1,3	13,4	74
Итого				6,4	1,5	19,4	121
Ужин							
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,7	5,8	19,7	153
2011	230	РЫБА ЖАРЕНАЯ	75	14,1	11	2,8	165
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,7	173
Итого				24,3	17,3	66	518
Ужин 2							
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,5	6,4	12,3	138
2008		БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	30	2,3	1,6	16,1	88
Итого				9,8	8	28,4	226
Всего				86,4	61	347,6	2305

медицинская сестра диетическая



Быкадорова Е.Д.