

Согласовано

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

МЕНЮ

13 марта 2023



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	150	5,2	8,2	27,1	203
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	17,5	14,7	28,5	321
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				31,4	26,7	115,6	833
II Завтрак							
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			7,8	31
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	7,7	9	9,7	152
Итого				7,7	9	17,5	183
Обед							
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,6	2,3	18,2	104
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	205	4	7,5	26,2	189
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	120	11,9	11,2	3,6	164
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,3	2,1	7,6	55
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	245
Итого				27,7	24,2	116,2	796
Полдник							
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83
2008		ЯБЛОКО	185	0,7	0,7	18,1	87
Итого				1,7	0,9	37,7	170
Ужин							
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,3	23,4	32,6	410
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
2011	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК <i>кисель с яблок</i>	200	0,1	0,1	13,8	57
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172
Итого				28	28,6	83,2	702
Ужин 2							
2008	435	КЕФИР	200	6	0,2	8	62
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	3,4	4,4	33,5	188
Итого				9,4	4,6	41,5	250
Всего				105,9	94	411,7	2934

медицинская сестра диетическая

Быкадорова Е.Д.