

Согласовано

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

## МЕНЮ

15 марта 2023 г.



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>31</b>	<b>27,7</b>	<b>115,2</b>	<b>858</b>
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>7,6</b>	<b>8,9</b>	<b>23,1</b>	<b>203</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>39,1</b>	<b>25,3</b>	<b>97,3</b>	<b>774</b>
<b>Полдник</b>							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		МАНДАРИН <i>с кожурой</i>	150	1,2	0,3	11,2	57
<b>Итого</b>				<b>2,2</b>	<b>0,5</b>	<b>31</b>	<b>143</b>
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>23,6</b>	<b>22,6</b>	<b>74,2</b>	<b>595</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008	435	КЕФИР	155	4,5	3,9	6,2	82
2008		БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	30	2,3	1,6	16,1	88
<b>Итого</b>				<b>6,8</b>	<b>5,5</b>	<b>22,3</b>	<b>170</b>
<b>Всего</b>				<b>110,3</b>	<b>90,5</b>	<b>363,1</b>	<b>2743</b>

медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_

Быкадорова Е.Д.