

Утверждаю

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



МЕНЮ

6 ОКТЯБРЯ 2023 г.

проживающие 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во-ды, г	
Завтрак							
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ "ГЕРКУЛЕС"	200	4,3	4,4	14,2	114
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	55	7,3	11	3,8	143
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,6	54
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	11,7	85
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
Итого				19,6	21,4	59,6	511
II Завтрак							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4	7,6	85
2008		БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	30	2,3	1,6	16,1	88
Итого				6,9	5,6	23,7	173
Обед							
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ	250	9,9	11,2	15	203
2012	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	16,1	10,9	23,1	256
2008		ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОН	50	1,1	0,2	3,8	24
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
Итого				32,4	23	82,6	673
Полдник							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		ЯБЛОКО	185	1,7	0,4	15	80
Итого				2,7	0,6	34,8	166
Ужин							
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	5,4	6,5	24,7	178
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,4	14,5	4	213
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,5	14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
Итого				25,3	21,4	62,3	547
Ужин 2							
2008	435	КЕФИР	150	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
Всего				93,3	73,5	282,4	2191

медицинская сестра диетическая

Быкадóрова Е.Д.