

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 марта 2024 г.



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г	
Завтрак							
2011	171.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	6,2	10,9	39,8	281
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15	10,5	4	192
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,1	2,5	11,5	73
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	115,3	855
II Завтрак							
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,4	8,8	8,1	143
Итого				7,6	8,9	23,1	203
Обед							
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	3,4	16,5	132
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	26,8	26,2	23,1	436
2008		ТОМАТ СОЛЕННЫЙ	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				44,6	30,7	101,9	862
Полдник							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		ЯБЛОКО	185	0,7	0,7	18,1	87
Итого				1,7	0,9	37,9	173
Ужин							
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (ИЗ ФАРША)	200	15,8	18,2	15,7	289
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	3,6	8,2	71
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,5	0,2	13,3	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172
Итого				23,6	22,5	73,7	591
Ужин 2							
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80
2008		БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	30	2,3	1,6	16,1	88
Итого				7,2	5,5	70	364
Всего				115,7	96,2	421,9	3048