

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 марта 2024 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г	
Завтрак							
2012	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	210	14,6	13,1	33,4	310
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	11,9	2	158
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83
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				35,4	35	100,8	860
II Завтрак							
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,8	27
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	8,2	17,8	8,2	226
Итого				8,2	17,8	15	253
Обед							
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,6	2,8	18,2	109
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,7	4,5	22,1	140
2011	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	110	14,7	9,8	5,4	191
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,9	55
2011	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	15,7	65
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	245
Итого				29,3	18,4	124,2	805
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172
Полдник							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		ЯБЛОКИ	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого				1,6	0,8	34,5	157
Ужин							
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,7	33,3	44,4	580
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,1	2,5	11,5	73
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,5	6,4	12,3	138
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172
Итого				39,8	42,7	104,7	963
Ужин 2							
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
2008		БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	30	2,3	1,6	16,1	88
Итого				8,3	3,6	24,5	168
Всего				122,6	118,3	403,7	3206