

Утверждаю

Директор  
ГБОУ школа-интернат №22  
Иванова И. Ю. /



# МЕНЮ

9 сентября 2024 г.

7-10 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	10,1	12,6	1,1	238	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2	0,1	38	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	75	0,9	1,4	18	150	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	8,4	194	0,4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	161	0,6	0,6	15,8	76	16,1
<b>Итого</b>			<b>561</b>	<b>13,1</b>	<b>20,4</b>	<b>43,4</b>	<b>696</b>	<b>16,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	206	2,4	2,4	4,6	100	0,5
<b>Итого</b>			<b>206</b>	<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>4,6</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2	2,2	10,4	101	5,9
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,8	3,1	5,9	103	7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,3	2,5	25,1	227	12,5
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	0,2	1,7	3,8	103	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	0,5	0,4	4	42	0
200	К/К	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200			94	105	11
<b>Итого</b>			<b>810</b>	<b>9,8</b>	<b>9,9</b>	<b>143,2</b>	<b>681</b>	<b>36,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	К/К	КОНФЕТЫ	25	0,7	6,5	13,7	116	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4
<b>Итого</b>			<b>225</b>	<b>1,7</b>	<b>6,7</b>	<b>33,9</b>	<b>208</b>	<b>4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	К/К	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	120	5,7	0,4	13,1	76	18,5
2008	261	ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	130	23,9	7,2	7,8	249	17,21
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	1,9	26,7	136	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2	0,1	38	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	60	0,7	1,1	14,4	120	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	0,5	0,4	4	42	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,2		10,1	41	0,04
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>36,3</b>	<b>15,2</b>	<b>76,2</b>	<b>702</b>	<b>35,75</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	К/К	ЙОГУРТ 2,5% ФРУКТОВЫЙ	250				1000	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>				<b>1000</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>63,3</b>	<b>54,6</b>	<b>301,3</b>	<b>3387</b>	<b>93,25</b>

Медицинская сестра Вол Волкова О.Н.

Повар Пов