

Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 сентября 2024 г.

7-10 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	66	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	3,6	2,4	14,6	239	0,4
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	1,5	10,2	192	0,4
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>10,9</b>	<b>14</b>	<b>43,2</b>	<b>685</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	170	0,7	0,7	16,7	80	17
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>1,7</b>	<b>0,9</b>	<b>36,9</b>	<b>172</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>								
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	80	1,4	2,1	6,8	80	3,4
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	1,1	0,7	7,5	61	3,1
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,1	1,8	22	231	10,7
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	0,1		0,4	97	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	0,5	0,4	4	42	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6,2	2,3	3,9	171	0
<b>Итого</b>			<b>800</b>	<b>12,4</b>	<b>7,3</b>	<b>44,6</b>	<b>682</b>	<b>17,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСУШКА"	80	6,7	2,5	48,6	264	0
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	206	2,4	2,4	4,6	100	0,5
<b>Итого</b>			<b>286</b>	<b>9,1</b>	<b>4,9</b>	<b>53,2</b>	<b>364</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
	К/К	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ	100	0,9	1,3	3,7	48	91
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	90	10	0,3	0,7	88	0,8
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,1	1,8	19,5	182	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	30	0,4	0,6	7,2	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	0,5	0,4	4	42	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,2		10,1	41	0,04
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>15,1</b>	<b>8,6</b>	<b>45,3</b>	<b>499</b>	<b>91,84</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	К/К	КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,208	208				208	0
<b>Итого</b>			<b>208</b>				<b>208</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>49,2</b>	<b>35,7</b>	<b>223,2</b>	<b>2610</b>	<b>131,54</b>

Медицинская сестра Вол Волкова О.Н.

Повар Дев