

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени"

Директор



Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

14 Марта 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	160.57
Яйцо вареное	0.5	32.66
Кофейный напиток с молоком	180	94.75
Батон нарезной	30	68.33
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Икра кабачковая	43.7	49.46
Рассольник "Ленинградский"	200/8	107.82
Суфле из кур	70	409.76
Капуста тушеная	150	148.17
Компот из смеси сухофруктов	180	196.99
Хлеб ржаной	50	82.58
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180	133.66
Печенье	2	182.27
Яблоко	1	40.54
УЖИН		
Пудинг из творога с рисом	180	426.72
Молоко сгущеное	30	108.37
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	43.37
Хлеб пшеничный	50	112.14

Итого калорийность: 2398.16 Ккал.



МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Крутикова Т. Н.

Утверждаю:

Меню

15 Марта 2022г.

Д/с



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Овощи отварные	60	39.95
Омлет натуральный	120	199.32
Какао с молоком	180	125.97
Батон нарезной	30	91.12
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Огурец консервированный	50	4.57
Суп картофельный с бобовым	200	128.48
Картофельная запеканка с мяс	180	329.99
Соус томатный	30	18.61
Компот из свежих плодов или	180	71.58
ягод		
Хлеб ржаной	50	82.58
ПОЛДНИК		
Кефир	180	146.44
Булочка "Домашняя"	70	213.41
УЖИН		
Котлеты рыбные	80	102.71
Рагу из овощей с соусом	150	155.21
сметанным		
Чай с сахаром	180	55.56
Хлеб пшеничный	50	103.96

Итого калорийность: 1869.46 Ккал.



МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

16 Марта 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная вязка	200	274.64
Сыр порц.	10	35.56
Кофейный напиток с молоком	180	93.89
Батон нарезной	40	87.35
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	85.13
Рыба тушеная в томате с овощами	140	153.97
Макаронные изделия отварны	130	183.26
Компот из смеси сухофруктов	180	213.58
Хлеб ржаной	50	79.15
ПОЛДНИК		
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка.	180	93.05
Печенье	2	189.45
Яблоко	1	53.28
УЖИН		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	32.66
Свекла тушеная в молочном соусе	200	166.90
Чай с сахаром	180	54.91
Хлеб пшеничный	50	134.29

Итого калорийность: 1931.07 Ккал.



МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

17 Марта 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	232.35
Сыр порц.	10	35.56
Кофейный напиток с молоком	180	95.57
Батон нарезной	30	87.32
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из квашеной капусты с луком	50	33.80
Борщ с капустой и картофелем	200/8	99.65
Печень говяжья по-строганово	100	247.99
Картофельное пюре	130	128.27
Напиток морковно-яблочный	180	55.52
Хлеб ржаной	50	79.13
ПОЛДНИК		
Кефир	180	140.32
Булочка "Розовая"	70	209.72
УЖИН		
Запеканка капустная	200	241.55
Соус молочный к блюдам	30	28.68
Чай с сахаром	180	55.75
Хлеб пшеничный	50	80.59

Итого калорийность: 1851.77 Ккал.

МВНКО

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

[Signature]

Крутикова Т. Н.

Утверждаю:

Меню

18 Марта 2022г.

Д/с



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша гречневая молочная	200/5	298.55
Сыр порц.	10	35.56
Батон нарезной	40	89.21
Кофейный напиток с молоком	180	95.17
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из свеклы с солен огурцами	50	63.28
Суп картофельный с рыбой	200	143.99
Плов из отварной говядины	200	371.89
Хлеб ржаной	50	80.82
Компот из смеси сухофруктов	180	218.42
ПОЛДНИК		
Йогурт питьевой	185.96	122.98
Печенье	1	141.98
Яблоко	1	40.91
УЖИН		
Рагу овощное	150	206.44
Запеканка из печени с рисом	70	226.98
Чай с сахаром	180	56.09
Хлеб пшеничный	50	109.75

Итого калорийность: 2302.02 Ккал.



МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

21 Марта 2022г.

Д/с



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный рисовый	200	147.41
Сыр порц.	10	31.19
Какао с молоком	180	125.64
Батон нарезной	30	91.15
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Икра кабачковая	48	50.61
Свекольник	200/8	100.62
Котлеты из говядины	71	196.93
Соус томатный	30	16.10
Каша гречневая рассыпчатая	120	204.24
Компот из смеси сухофруктов	180	217.03
Хлеб ржаной	50	82.79
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180	77.63
Шанежка с картофелем	70	260.21
УЖИН		
Рыба запеченая с яйцом	70	175.92
Картофельное пюре	150	150.80
Чай с сахаром	180	55.75
Хлеб пшеничный	50	76.67

Итого калорийность: 2060.69 Ккал.



МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

22 Марта 2022г.

Д/с



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша "Дружба"	200	179.65
Сыр порц.	10	35.56
Батон нарезной	30	59.81
Кофейный напиток с молоком	180	93.01
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Суп - пюре из разных овощей	200	84.49
Огурец консервированный	50	5.45
Жаркое по-домашнему	200	310.40
Компот из свежих плодов или ягод	180	70.75
Хлеб ржаной	50	82.58
ПОЛДНИК		
Кефир	180	146.42
Яблоко	1	53.28
Печенье	2	166.84
УЖИН		
Запеканка из творога	170	374.07
Соус кисельный	30	9.77
Чай с молоком	180	82.68
Хлеб пшеничный	50	112.09

Итого калорийность: 1866.85 Ккал.



МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

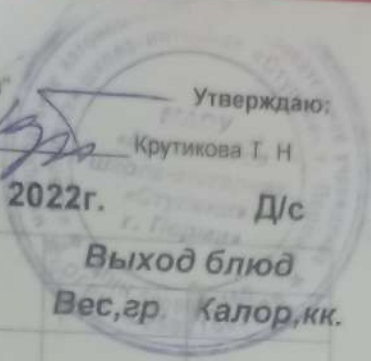
Крутикова Т. Н.

Утверждаю:

Д/с

Меню

23 Марта 2022г.



Наименование блюд

Выход блюд

Вес, гр. Калор, кк.

ЗАВТРАК

Каша манная молочная жидкая	200	190.50
Сыр порц.	10	35.56
Кофейный напиток с молоком	180	86.40
Батон нарезной	30	87.32

10 ЧАСОВ

Сок фруктовый	100	
---------------	-----	--

ОБЕД

Салат витаминный	50	72.29
Суп картофельный с бобовым	200	127.67
Котлеты рыбные любительские	80	117.96
Картофельное пюре	150	150.40
Компот из смеси сухофруктов	180	216.99
Хлеб ржаной	50	79.15

ПОЛДНИК

Булочка "молочная"	70	223.20
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка.	180	95.63

УЖИН

Яйцо вареное (1/2)	1/2	31.40
Винегрет овощной	200	164.85
Чай с сахаром	180	55.77
Хлеб пшеничный	50	119.64

Итого калорийность: 1854.73 Ккал.



МВНКО

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

[Signature]

Крутикова Т. Н.

Утверждаю:

Д/с

Меню

23 Марта 2022г.



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша манная молочная жидкая	200	190.50
Сыр порц.	10	35.56
Кофейный напиток с молоком	180	86.40
Батон нарезной	30	87.32
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат витаминный	50	72.29
Суп картофельный с бобовым	200	127.67
Котлеты рыбные любительски	80	117.96
Картофельное пюре	150	150.40
Компот из смеси сухофруктов	180	216.99
Хлеб ржаной	50	79.15
ПОЛДНИК		
Булочка "молочная"	70	223.20
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка.	180	95.63
УЖИН		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	31.40
Винегрет овощной	200	164.85
Чай с сахаром	180	55.77
Хлеб пшеничный	50	119.64

Итого калорийность: 1854.73 Ккал.

