

МЕНЮ

МАОУ "Адаптированная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

24 Марта 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК			
Каша пшеничная молочная жидк	200		255.42
Яйцо вареное (1/2)	1/2		31.40
Кофейный напиток с молоком	180		93.08
Батон нарезной	30		87.35
10 ЧАСОВ			
Сок фруктовый	100		
ОБЕД			
Салат из свеклы с солен огурцами	50		61.19
Суп картофельный с макаронными изделиями	200		91.53
Котлеты, куриные припущенн	70		298.70
Калуста тушеная	150		103.83
Напиток морковно-яблочный	180		54.89
Хлеб ржаной	50		79.15
ПОЛДНИК			
Кефир	180		132.95
Печенье	2		127.76
Яблоко	1		61.69
УЖИН			
Овощи, припущенные в молочном соусе	230		223.01
Чай с сахаром	180		56.62
Хлеб пшеничный	50		103.53

Итого калорийность: 1862.10 Ккал.



МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

25 Марта 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, ккал.
ЗАВТРАК		
Запеканка из творога	150	344.79
Молоко сгущеное	37.92	103.88
Батон нарезной	30	87.32
Кофейный напиток с молоком	180	92.45
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из моркови с зеленым горошком	50	64.03
Рассольник "Домашний"	200/8	107.09
Печень говяжья по-строгановски	100	222.73
Картофель отварной	130	142.93
Компот из смеси сухофруктов	180	220.74
Хлеб ржаной	50	105.52
ПОЛДНИК		
Сдоба обыкновенная	70	229.06
Йогурт питьевой	150	106.25
УЖИН		
Макароны отварные с овощам	200	222.24
Чай с сахаром	180	55.76
Хлеб пшеничный	50	107.43

Итого калорийность: 2212.22 Ккал.

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

28 Марта 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	160.67
Яйцо вареное	0.5	32.66
Кофейный напиток с молоком	180	94.73
Батон нарезной	30	87.35
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Икра кабачковая	50	59.25
Рассольник "Ленинградский"	200/8	108.55
Суфле из кур	80	359.63
Капуста тушеная	150	148.22
Компот из смеси сухофруктов	180	217.87
Хлеб ржаной	50	105.52
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180	133.22
Печенье	2	182.48
Яблоко	1	53.28
УЖИН		
Пудинг из творога с рисом	180	387.26
Молоко сгущеное	23.13	103.88
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	43.57
Хлеб пшеничный	50	107.45

Итого калорийность: 2385.59 Ккал.



МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

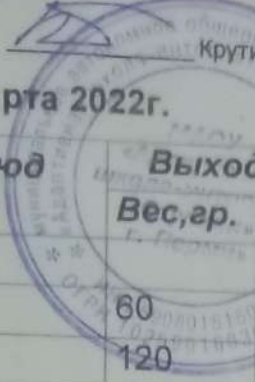
Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

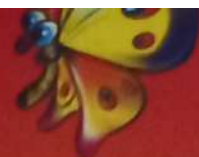
29 Марта 2022г.

Д/с



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Овощи отварные	60	22.08
Омлет натуральный	120	199.32
Какао с молоком	180	152.06
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	152.45
сметанным		
Чай с сахаром	180	55.56
Хлеб пшеничный	50	75.95

Итого калорийность: 1846.91 Ккал.



РАНОК нагляд

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

30 Марта 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная вязка	200	221.87
Сыр порц.	10	38.80
Кофейный напиток с молоком	180	93.45
Батон нарезной	40	91.12
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	87.44
Рыба тушеная в томате с овощами	140	152.62
Макаронные изделия отварны	130	182.89
Компот из смеси сухофруктов	180	212.56
Хлеб ржаной	50	110.10
ПОЛДНИК		
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка.	180	91.38
Печенье	2	189.53
Яблоко	1	53.28
УЖИН		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	31.40
Свекла тушенная в молочном соусе	200	167.41
Чай с сахаром	180	55.55
Хлеб пшеничный	50	112.11

Итого калорийность: 1891.51 Ккал.



РАНОК

ЛАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

31 Марта 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	226.73
Кофейный напиток с молоком	180	95.21
Батон нарезной	30	91.15
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из квашеной капусты с луком	50	34.69
Борщ с капустой и картофелем	200/8	96.92
Печень говяжья по-строганово	100	252.15
Картофельное пюре	130	128.54
Напиток морковно-яблочный	180	55.47
Хлеб ржаной	50	82.58
ПОЛДНИК		
Кефир	180	146.43
Булочка "Розовая"	70	208.49
УЖИН		
Запеканка капустная	200	242.31
Соус молочный к блюдам	30	27.64
Чай с сахаром	180	55.55
Хлеб пшеничный	50	112.09

Итого калорийность: 1855.95 Ккал.



РА

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

1 Апреля 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша гречневая молочная	200/5	283.10
Батон нарезной	40	91.12
Кофейный напиток с молоком	180	93.89
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из свеклы с солен огурцами	50	65.11
Суп картофельный с рыбой	200	144.82
Плов из отварной говядины	200	372.25
Хлеб ржаной	50	82.58
Компот из смеси сухофруктов	180	218.34
ПОЛДНИК		
Йогурт питьевой	180	140.43
Печенье	1	143.27
Яблоко	1	40.83
УЖИН		
Рагу овощное	150	208.62
Запеканка из печени с рисом	70	250.43
Чай с сахаром	180	56.45
Хлеб пшеничный	50	112.11

Итого калорийность: 2303.35 Ккал.



РАНО