

МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"
 Директор *Т. Н. Крутикова* Утверждаю: Крутикова Т. Н.

Меню 3 Октября 2022г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК			
Суп молочный с макаронными изделиями	200		159.25
Яйцо вареное (1/2)	1/2		33.28
Батон нарезной	40		69.88
Кофейный напиток с молоком	180		93.89
10 ЧАСОВ			
Сок фруктовый	100		
ОБЕД			
Салат из белокочанной капуст	50		53.20
Рассольник "Ленинградский"	200		96.04
Котлеты из говядины	70		162.45
Соус томатный	30		23.30
Каша гречневая рассыпчатая	120		136.62
Компот из плодов или ягод сушеных	180		187.75
Хлеб ржаной	50		126.62
ПОЛДНИК			
Молоко кипяченое	180		110.86
Печенье	2		147.36
Яблоко	1		54.17
УЖИН			
Рыба, запеченная в омлете	90		210.26
Картофельное пюре с морковью	150		135.26
Чай с сахаром	180		35.99
Хлеб пшеничный	40		135.95

Итого калорийность: 1972.13 Ккал.



РАНОК наглядный пос

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

4 Октября 2022г.

Д/с

Наименование блюд

Выход блюд

Вес, гр. Калор, кк.

ЗАВТРАК

Пудинг из творога с рисом	150	331.59
Соус кисельный	50	18.00
Какао с молоком	180	131.41
Батон нарезной	40	77.63

10 ЧАСОВ

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

ОБЕД

Огурец консервированный	50	5.71
Суп картофельный с бобовым	200	115.24
Картофельная запеканка с мяс	200	433.77
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	42.12
Компот из свежих плодов или ягод	180	70.60
Хлеб ржаной	50	93.80

ПОЛДНИК

Кефир	180	155.93
Булочка "молочная"	70	219.97

УЖИН

Овощи, припущенные в молочном соусе	230	196.05
Чай с сахаром	180	37.04
Хлеб пшеничный	40	143.27

Итого калорийность: 2072.13 Ккал.

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Меню

5 Октября 2022г.

Утверждаю:

Кругликова Т. Н.

Д/с

Наименование блюд

Выход блюд

Вес, гр. Калор, кк.

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	120	199.15
Салат из моркови и яблок	50	65.52
Кофейный напиток с молоком	180	94.41
Батон нарезной	30	69.88

10 ЧАСОВ

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

ОБЕД

Салат из свеклы с чесноком	50	67.35
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	136.82
Рыба припущенная в молоке	100	155.24
Макаронные изделия отварны	130	182.68
Компот из свежих плодов или ягод	180	71.78
Хлеб ржаной	50	84.41

ПОЛДНИК

Кефир	180	156.60
Печенье	2	166.84
Яблоко	1	53.28

УЖИН

Запеканка из печени с рисом	80	225.09
Капуста тушеная	150	143.22
Хлеб пшеничный	50	128.92
Чай с сахаром	180	39.98

Итого калорийность: 2041.17 Ккал.



РАНО

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

6 Октября 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	215.94
Сыр сычужный твердый порции	10	35.20
Чай с молоком	180	63.21
Батон нарезной	40	67.62
ОБЕД		
Салат витаминный	50	71.31
Борщ с капустой и картофелем	200/8	97.18
Печень говяжья по-строгановски	100	226.17
Картофельное пюре	130	133.24
Компот из смеси сухофруктов	180	212.85
Хлеб ржаной	50	122.53
ПОЛДНИК		
Кефир	180	135.79
Булочка "Розовая"	70	203.17
УЖИН		
Запеканка из творога	150	323.14
Соус кисельный	50	16.62
Напиток морковно-яблочный	180	53.94
Хлеб пшеничный	40	124.77

Итого калорийность: 2102.68 Ккал.



РАНОК нагл

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

7 Октября 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор. кк.
ЗАВТРАК		
Каша гречневая молочная	200/5	255.57
Сыр сычужный твердый порци	10	35.20
Кофейный напиток с молоком	180	92.60
Батон нарезной	40	67.62
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из свеклы с солен огурцами	50	65.35
Суп картофельный с рыбой	200	147.42
Плов из отварной говядины	230	514.42
Компот из смеси сухофруктов	180	167.48
Хлеб ржаной	50	122.53
ПОЛДНИК		
Кефир	180	156.60
Печенье	2	166.84
Яблоко	1	53.28
УЖИН		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	32.66
Салат картофельный с огурцами солеными или кваше	200	201.89
Чай с сахаром	180	56.74
Хлеб пшеничный	40	124.77

Итого калорийность: 2260.97 Ккал.

