

АОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени",

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

17 Октября 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	160.44
Яйцо вареное (1/2)	1/2	34.54
Батон нарезной	40	63.54
Кофейный напиток с молоком	180	94.49
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из белокочанной капусты	50	53.78
Рассольник "Ленинградский"	200	95.88
Котлеты из говядины	70	162.86
Соус томатный	30	24.47
Каша гречневая рассыпчатая	120	136.96
Компот из плодов или ягод сушеных	180	187.22
Хлеб ржаной	50	115.11
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180	103.90
Печенье	2	147.90
Яблоко	1	54.22
УЖИН		
Рыба, запеченная в омлете	90	211.78
Картофельное пюре с морковью	150	134.84
Чай с сахаром	180	36.35
Хлеб пшеничный	40	120.04

Итого калорийность: 1938.32 Ккал.



РАН

МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Крутикова Т. Н.

Утверждаю

Крутикова Т. Н.

Меню

18 Октября 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Пудинг из творога с рисом	150	328.68
Соус кисельный	50	17.48
Какао с молоком	180	141.11
Батон нарезной	40	83.84
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из моркови	50	66.34
Суп картофельный с бобовым	200	114.98
Картофельная запеканка с мяс.	200	434.11
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	43.47
Компот из свежих плодов или ягод	180	70.22
Хлеб ржаной	50	101.30
ПОЛДНИК		
Кефир	180	134.71
Булочка "молочная"	70	221.48
УЖИН		
Овощи, припущенные в молочном соусе	230	196.50
Чай с сахаром	180	36.81
Хлеб пшеничный	40	154.70

Итого калорийность: 2145.63 Ккал.



МЕНЮ

АОУ "Административная интернат "Ступини"

Утверждает:

Директор

Кружкова Т. Н.

Меню

19 Октября 2022г.

Д/с

Наименование блюд

Выход блюд

Вес, гр. Калор, кк

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	420	203.25
Салат из моркови и яблок	50	65.90
Кофейный напиток с молоком	180	101.54
Батон нарезной	30	74.85

10 ЧАСОВ

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

ОБЕД

Салат из свеклы с чесноком	50	67.74
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	137.86
Рыба припущенная в молоке	100	156.50
Макаронные изделия отварны	130	182.84
Компот из свежих плодов или ягод	180	71.52
Хлеб ржаной	50	90.45

ПОЛДНИК

Кефир	180	150.34
Печенье	2	166.84
Яблоко	1	53.28

УЖИН

Запеканка из печени с рисом	80	228.78
Капуста тушеная	150	144.15
Хлеб пшеничный	50	138.13
Чай с сахаром	180	39.99

Итого калорийность: 2073.96 Ккал.



МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

20 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	226.69
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	202.54
УЖИН			
Запеканка из творога		150	323.77
Соус кисельный		50	16.27
Напиток морковно-яблочный		180	54.04
Хлеб пшеничный		40	124.77

Итого калорийность: 2102.95 Ккал.



МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

21 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	135.80
Печенье	2	166.84
Яблоко	1	34.37

УЖИН

Яйцо вареное (1/2)	1/2	32.66
Салат картофельный с огурцами солеными или кваше	200	202.12
Чай с сахаром	180	56.74
Хлеб пшеничный	40	124.77

Итого калорийность: 2221.49 Ккал.

