

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Студени" Утверждаю:
Директор Крутикова Т. Н.

Меню 12 Декабря 2022г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	33.91
Суп молочный с макаронными изделиями	200	155.78
Батон нарезной	40	59.89
Кофейный напиток с молоком	180	103.88
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из белокочанной капусты	50	51.61
Рассольник "Ленинградский"	200/8	111.31
Котлеты из говядины	70	142.05
Соус томатный	30	18.35
Каша гречневая рассыпчатая	130	220.40
Компот из плодов или ягод сушеных	180	184.68
Хлеб ржаной	50	108.52
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180	108.00
Печенье	2	166.84
Яблоко	1	53.28
УЖИН		
Рыба, запеченная в омлете	90	206.55
Картофельное пюре с морковью	130	119.15
Чай с сахаром	180	36.61
Хлеб пшеничный	40	102.48

Итого калорийность: 1983.29 Ккал.



РАНОК

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступень" Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

13 Декабря 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Пудинг из творога с рисом	150	328.58
Соус кисельный	50	4.74
Какао с молоком	180	120.96
Батон нарезной	40	92.46
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из моркови	50	38.26
Суп картофельный с бобовым	200	118.09
Картофельная запеканка с мя	200	457.80
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	41.52
Компот из свежих плодов или ягод	180	69.98
Хлеб ржаной	50	111.74
ПОЛДНИК		
Кефир	180	148.35
Булочка "молочная"	70	160.21
УЖИН		
Овощи, припущенные в молочном соусе	230	239.10
Чай с сахаром	180	36.50
Хлеб пшеничный	40	137.92

Итого калорийность: 2106.21 Ккал.



РАНОК наглядный пос

МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Кругикова Т. Н.

Меню

14 Декабря 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Салат из моркови и яблок	50	39.33
Омлет натуральный	120	197.98
Кофейный напиток с молоком	180	102.94
Батон нарезной	40	92.46
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из свеклы с чесноком	50	36.95
Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	71.96
Рыба припущенная в молоке	100	158.81
Макароны отварные с овощам	130	157.52
Компот из свежих плодов или ягод	180	59.35
Хлеб ржаной	50	111.74
ПОЛДНИК		
Кефир	180	148.34
Печенье	2	166.84
Яблоко	1	53.28
УЖИН		
Запеканка из печени с рисом	80	212.01
Капуста тушеная	150	144.85
Чай с сахаром	180	36.51
Хлеб пшеничный	40	110.17

Итого калорийность: 1901.04 Ккал.



РАНОК наглядный пос



АОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

[Signature]

Крутикова Т. Н.

Меню

15 Декабря 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	203.19
Сыр сычужный твердый порции	10	35.20
Батон нарезной	40	89.84
Чай с молоком	180	63.66
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат витаминный	50	43.87
Борщ с капустой и картофелем	200/8	94.61
Печень говяжья по-строгановски	100	208.68
Картофельное пюре	150	110.68
Компот из плодов или ягод сушеных	180	190.90
Хлеб ржаной	50	108.52
ПОЛДНИК		
Кефир	180	144.11
Булочка "Розовая"	70	201.92
УЖИН		
Запеканка из творога	150	346.93
Соус кисельный	50	4.69
Напиток морковно-яблочный	180	54.51
Хлеб пшеничный	40	79.70

Итого калорийность: 1981.01 Ккал.



РАНОК нагляд

МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

16 Декабря 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша гречневая молочная вяз	200	178.19
Бутерброды с маслом (2-й вариант)	20/5	100.05
Кофейный напиток с молоком	180	88.01
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из свеклы с солен огурцами	50	32.20
Суп из овощей со сметаной	200	79.49
Плов из отварной птицы	210	662.12
Компот из плодов или ягод сушеных	180	186.40
Хлеб ржаной	50	126.62
ПОЛДНИК		
Кефир	180	140.10
Печенье	2	139.02
Яблоко	1	53.28
УЖИН		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	33.28
Салат картофельный с огурцами солеными или кваше	200	201.89
Чай с сахаром	180	39.98
Хлеб пшеничный	50	117.20

Итого калорийность: 2177.83 Ккал.



РАНОК наглядные пособия