

# МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

19 декабря 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный рисовый	200	155.09
Сыр сычужный твердый порци	10	35.20
Кофейный напиток с молоком	180	104.26
Батон нарезной	40	98.25
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый	100	
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови	50	34.23
Свекольник	200/8	112.47
Макароны отварные с овощам	130	169.27
Суфле из кур	80	406.69
Компот из смеси сухофруктов	180	217.87
Хлеб ржаной	50	118.71
<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко кипяченое	180	107.86
Шанежка с картофелем	70	266.08
<b>УЖИН</b>		
Рыба запеченая с яйцом	95	227.64
Картофельное пюре	150	149.49
Чай с сахаром	180	36.23
Хлеб пшеничный	40	109.86

Итого калорийность: 2349.20 Ккал.



**РАНОК** наглядные пособия

Творче  
СФЕРА

# РАНОК



МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

**Меню**

20 Декабря 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша "Дружба"	200	185.99
Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40/5	100.05
Какао с молоком	180	115.04
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый	100	
<b>ОБЕД</b>		
Суп - пюре из разных овощей	200	85.29
Огурец консервированный	50	5.85
Жаркое по-домашнему	200	384.55
Компот из свежих плодов или ягод	180	52.03
Хлеб ржаной	50	126.62
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	180	140.35
Печенье	2	166.84
Яблоко	1	55.94
<b>УЖИН</b>		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	33.28
Свекла тушеная в молочном соусе	220	180.79
Чай с сахаром	180	36.03
Хлеб пшеничный	40	117.20

Итого калорийность: 1785.85 Ккал.

**РАНОК** наглядные пособия

# МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

**Меню**

21 Декабря 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша манная молочная	199/5	189.47
Сыр сычужный твердый порци	10	35.20
Батон нарезной	40	98.25
Кофейный напиток с молоком	180	94.98
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый	100	
<b>ОБЕД</b>		
Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	33.88
Суп картофельный с бобовым	200	71.98
Котлеты рыбные любительски	80	116.88
Картофельное пюре	150	151.16
Компот из смеси сухофруктов	180	210.47
Хлеб ржаной	50	118.71
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	150	157.87
Сдоба обыкновенная	70	230.37
<b>УЖИН</b>		
Голубцы овощные	200	231.96
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	42.39
Чай с сахаром	180	37.55
Хлеб пшеничный	40	95.24

Итого калорийность: 1916.36 Ккал.



**РАНОК** наглядные пособия

# ВВЛ

МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

## Меню

22 Декабря 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша пшеничная молочная жидк	200	238.59
Бутерброды с маслом (2-й вариант)	20/5	103.06
Чай с сахаром	180	37.31
Батон нарезной	20	31.60
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый	100	
<b>ОБЕД</b>		
Салат картофельный	50	51.81
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	90.64
Котлеты, куриные припущенн	70	229.83
Капуста тушеная	150	145.14
Компот из свежих плодов или ягод	180	56.33
Хлеб ржаной	50	84.41
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	180	168.39
Печенье	2	166.84
Яблоко	1	55.80
<b>УЖИН</b>		
Сырники из творога	150	399.48
Соус кисельный	50	4.65
Хлеб пшеничный	40	125.01
Напиток морковно-яблочный	180	53.93

Итого калорийность: 2042.82 Ккал.



**РАНОК** наглядные пособия

Тво



# МЕНЮ

Место: "Академия кулинарии" Утверждено:

Директор

Митичева Т. Н.

**Меню**

23 декабря 2022г.

Д/с

Наименование блюда	Выход блюда	
	Вес, гр.	Калорий, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша гречневая молочная порция 200		215.30
Сыр сырный твердый порция 10		35.20
Корейский салатик с молоком 180		91.22
Батон нарезной 30		80.62
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый 100		
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови и яблок 50		34.83
Рассольник "Домашний" 200/10		99.46
Печень говяжья по-строгановски 100		211.04
Картофель отварной 130		134.11
Компот из смеси сухофруктов 180		209.01
Хлеб ржаной 50		97.40
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир 180		194.30
Булочка "Росинковая" 70		201.89
<b>УЖИН</b>		
Яйцо вареное (1/2) 1/2		31.40
Винегрет овощной 200		165.31
Чай с сахаром 180		35.45
Хлеб пшеничный 50		135.23

Итого калорийность: 1971.77 Ккал.



**РАНОК** наглядные пособия