

# МЕНЮ

ИСТОЧНИК: *Исходные данные* Утверждено  
Директор: *Исходные данные* Категория: 1-й  
**Меню** 8 Января 2023г. Д/с

Наименование блюд Выход блюда  
Вес, гр. Калор, кк.

## ЗАСТРАК

Яйцо вареное (1/2)	102	31.40
Суп молочный с макаронными изделиями	200	578.39
Батон нарезной	40	104.80
Кофейный напиток с молоком	180	105.38

## 10 ЧАСОВ

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

## ОБЕД

Салат из белокачанной капусты	50	38.69
Рассольник "Ленинградский"	200/8	113.54
Тефтели из говядины с соусом молочным	80/50	252.50
Каша гречневая рассыпчатая	120	231.08
Компот из плодов или ягод сушеных	180	182.50

Хлеб ржаной	50	126.62
-------------	----	--------

## ПОЛДНИК

Кефир	180	168.11
Печенье	2	125.13

## УЖИН

Голубцы овощные	200	229.19
Соус молочный к блюдам	40	41.33
Чай с сахаром	180	36.04
Хлеб пшеничный	40	91.42

Итого калорийность: 2456.12 Ккал.



# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

10 Января 2023г.

Д/с

Наименование блюд, Выход блюд  
Вес, гр. Калор, кк.

## ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная жидкая	200	718.89
Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40/5	117.26
Какао с молоком	180	112.03

## 10 ЧАСОВ

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

## ОБЕД

Салат из моркови и яблок	50	36.20
Суп - пюре из разных овощей	200	213.68
Жаркое по-домашнему	200	382.14
Компот из свежих плодов или ягод	180	70.28
Хлеб ржаной	50	105.50

## ПОЛДНИК

Кефир	180	140.33
Булочка "Розовая"	70	202.82

## УЖИН

Запеканка из творога	170	533.58
Соус кисельный	50	18.03
Хлеб пшеничный	40	130.23
Чай с сахаром	180	36.69

Итого калорийность: 2817.66 Ккал.





# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная псих-интернат "Ступени" Утверждаю:

Директор Крутикова Т. Н.

Меню 11 Января 2023г. Д/с

Наименование блюд Выход блюд  
Вес, гр. Калор, кк.

## ЗАВТРАК

Каша молочная пшеничная жи	200	662.96
Сыр сычужный твердый порци	10	42.25
Кофейный напиток с молоком	180	99.23
Батон нарезной	40	69.88

## 10 ЧАСОВ

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

## ОБЕД

Салат из свеклы с чесноком	50	64.27
Суп из овощей со сметаной	200	86.50
Рыба припущенная в молоке	100	297.06
Макароны отварные с овощам	130	168.42
Компот из плодов или ягод	180	182.36
сушеных		
Хлеб ржаной	50	84.41

## ПОЛДНИК

Кефир	180	140.32
Печенье	2	125.13
Яблоко	1	53.28

## УЖИН

Овощи, припущенные в	230	491.02
молочном соусе		
Чай с сахаром	180	35.99
Хлеб пшеничный	40	117.20

Итого калорийность: 2720.28 Ккал.



# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

12 Января 2023г.

Д/с

Наименование блюд Выход блюд  
Вес, гр. Калор, кк.

## ЗАВТРАК

Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	716.01
Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40/5	126.55
Чай с молоком	180	64.36

## 10 ЧАСОВ

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

## ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	200/8	97.89
Печень говяжья по-строгановски	100	235.49
Салат витаминный	50	53.24
Картофельное пюре	150	245.07
Компот из свежих плодов или ягод	180	69.65
Хлеб ржаной	50	79.15

## ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом	70	219.79
Кефир	180	157.86

## УЖИН

Плов "Бухарский"	130	233.23
Кнели рыбные припущенные	80	176.75
Напиток морковно-яблочный	180	54.16
Хлеб пшеничный	40	93.03

Итого калорийность: 2622.23 Ккал.





# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная ин-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

13 Января 2023г.

Д/с

Наименование блюд  
Выход блюд  
Вес, гр. Калор, кк.

## ЗАВТРАК

Каша ячневая молочная вязка	200	699.11
Кофейный напиток с молоком	180	86.77
Сыр сычужный твердый порци	10	35.20
Батон нарезной	20	98.25

## 10 ЧАСОВ

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

## ОБЕД

Суп крестьянский с крупой	200	78.99
Овощи, припущенные в молочном соусе	150	327.27
Салат из свеклы с солен огурцами	50	37.48
Котлеты, куриные припущенн	70	237.84
Компот из плодов или ягод сушеных	180	177.07
Хлеб ржаной	50	118.71

## ПОЛДНИК

Кефир	180	157.86
Печенье	2	125.13
Яблоко	1	53.28

## УЖИН

Винегрет овощной	200	165.60
Яйцо вареное (1/2)	1/2	31.40
Чай с сахаром	180	36.23
Хлеб пшеничный	40	115.75

Итого калорийность: 2581.94 Ккал.



# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Спутник"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

16 Января, 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный рисовый	200	572.48
Сыр сычужный твердый порци	10	35.20
Кофейный напиток с молоком	200	103.64
Батон нарезной	40	98.25
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый	100	
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови	50	39.61
Свекольник	200/8	99.34
Суфле из кур	80	471.91
Макароны отварные с овощам	130	186.28
Компот из плодов или ягод сушеных	180	183.30
Хлеб ржаной	50	118.73
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	180	157.86
Печенье	1	125.13
Яблоко	1	53.28
<b>УЖИН</b>		
Запеканка из печени с рисом	80	226.10
Сложный гарнир (картофель, отварной с капустой тушеной)	150	138.87
Чай с сахаром	180	36.23
Хлеб пшеничный	40	109.89

Итого калорийность: 2756.10 Ккал.





# МЕНЮ

АОУ "Администрация санатория "Суровый" Утверждено  
Директор: \_\_\_\_\_ Крутикова Т. И.  
Меню 17 Января 2023г. Д/с

Наименование блюда	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша "Дружба"	200	653.21
Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40/5	126.55
Какао с молоком	180	116.76
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый	100	
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свеклы с солеными огурцами	50	34.35
Суп картофельный с бобовым	200	129.19
Картофельная запеканка с мясом	200	377.29
Соус молочный к блюдам	30	83.72
Компот из свежих плодов или ягод	180	69.65
Хлеб ржаной	50	79.15
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	180	157.86
Булочка "Розовая"	70	201.71
<b>УЖИН</b>		
Суфле творожное	150	450.82
Соус кисельный	40	4.07
Чай с сахаром	180	36.23
Хлеб пшеничный	40	109.89

Итого калорийность: 2630.45 Ккал.



# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени" Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

13 Января 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша ячневая молочная вязка	200	712.84
Сыр сычужный твердый порци	10	35.20
Кофейный напиток с молоком	180	96.56
Батон нарезной	40	92.46
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый	100	
<b>ОБЕД</b>		
Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	32.79
Рассольник "Ленинградский"	200/8	115.79
Котлеты рыбные любительски	80	123.57
Картофельное пюре	130	220.35
Компот из плодов или ягод сушеных	180	184.50
Хлеб ржаной	50	111.72
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	180	148.57
Печенье	1	125.13
Яблоко	1	53.28
<b>УЖИН</b>		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	31.40
Свекла тушенная в молочном соусе	200	378.62
Чай с сахаром	175	36.46
Хлеб пшеничный	40	89.63

Итого калорийность: 2588.87 Ккал.





# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

19 Января 2023г.

Д/с

Наименование блюд  
Выход блюд  
Вес, гр. Калор, кк.

## ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная жидкая	200	723.86
Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30/5	120.76
Чай с молоком	180	62.58

## 10 ЧАСОВ

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

## ОБЕД

Салат картофельный	50	59.85
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	97.67
Котлеты, куриные припущенные	70	237.39
Капуста тушеная	150	142.19
Компот из свежих плодов или ягод	180	69.97
Хлеб ржаной	50	111.72

## ПОЛДНИК

Шанежка с картофелем	70	330.73
Кефир	180	148.57

## УЖИН

Сырники из творога	170	393.97
Соус кисельный	30	9.89
Напиток морковно-яблочный	180	54.42
Хлеб пшеничный	50	73.09

Итого калорийность: 2636.66 Ккал.





# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

**Меню**

**20 Января 2023г.**

**Д/с**

Наименование блюд  
Выход блюд  
Вес, гр. Калор, кк.

## ЗАВТРАК

Каша манная молочная жидкая	200	654.78
Кофейный напиток с молоком	180	94.97
Сыр сычужный твердый порци	10	35.20
Батон нарезной	30	92.46

## 10 ЧАСОВ

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

## ОБЕД

Салат из свеклы отварной	50	43.94
Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	81.45
Рагу из птицы	220	384.60
Компот из плодов или ягод сушеных	180	184.50
Хлеб ржаной	50	74.49

## ПОЛДНИК

Кефир	180	148.57
Печенье	2	125.13
Яблоко	1	53.28

## УЖИН

Омлет "Драчена"	200	210.22
Чай с сахаром	180	36.46
Хлеб пшеничный	50	103.42

Итого калорийность: 2323.47 Ккал.





# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени" Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

**Меню**

**23 Января 2023г.**

**Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	31.40
Суп молочный с макаронными изделиями	200	569.60
Батон нарезной	40	87.38
Кофейный напиток с молоком	180	98.59
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый	100	
<b>ОБЕД</b>		
Салат из белокочанной капусты	50	37.62
Рассольник "Ленинградский"	200/8	115.72
Тефтели из говядины с соусом молочным	80/50	255.33
Каша гречневая рассыпчатая	120	221.22
Компот из плодов или ягод сушеных	180	184.24
Хлеб ржаной	50	140.68
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	180	140.10
Печенье	2	125.13
Яблоко	1	53.28
<b>УЖИН</b>		
Голубцы овощные	200	228.56
Соус молочный к блюдам	40	40.50
Чай с сахаром	180	36.73
Хлеб пшеничный	40	72.27

Итого калорийность: 2438.35 Ккал.





# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

24 Января 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша рисовая молочная жидкая	200	718.89
Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40/5	117.26
Какао с молоком	180	112.03
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый	100	
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови и яблок	50	36.20
Суп - пюре из разных овощей	200	213.68
Жаркое по-домашнему	200	382.14
Компот из свежих плодов или ягод	180	70.28
Хлеб ржаной	50	105.50
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	180	140.33
Булочка "Розовая"	70	202.82
<b>УЖИН</b>		
Запеканка из творога	170	533.58
Соус кисельный	50	18.03
Хлеб пшеничный	40	130.23
Чай с сахаром	180	36.69

Итого калорийность: 2817.66 Ккал.



Тран



# МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

25 Января 2023г.

Д/с

Наименование блюд

Выход блюд

Вес, гр.

Калор, кк.

## ЗАВТРАК

Каша молочная пшеничная жи	200	662.96
Сыр сычужный твердый порци	10	42.25
Кофейный напиток с молоком	180	99.23
Батон нарезной	40	69.88

## 10 ЧАСОВ

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

## ОБЕД

Салат из свеклы с чесноком	50	64.27
Суп из овощей со сметаной	200	86.50
Рыба припущенная в молоке	100	297.06
Макароны отварные с овощам	130	168.42
Компот из плодов или ягод	180	182.36

сушеных

Хлеб ржаной	50	84.41
-------------	----	-------

## ПОЛДНИК

Кефир	180	140.32
Печенье	2	125.13
Яблоко	1	53.28

## УЖИН

Овощи, припущенные в молочном соусе	230	491.02
Чай с сахаром	180	35.99
Хлеб пшеничный	40	117.20

Итого калорийность: 2720.28 Ккал.



# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени" Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

**Меню**

26 Января 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	716.01
Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40/5	126.55
Чай с молоком	180	64.36
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый	100	
<b>ОБЕД</b>		
Борщ с капустой и картофелем	200/8	97.89
Печень говяжья по-строгановски	100	235.49
Салат витаминный	50	53.24
Картофельное пюре	150	245.07
Компот из свежих плодов или ягод	180	69.65
Хлеб ржаной	50	79.15
<b>ПОЛДНИК</b>		
Ватрушка с творогом	70	219.79
Кефир	180	157.86
<b>УЖИН</b>		
Плов "Бухарский"	130	233.23
Кнели рыбные припущенные	80	176.75
Напиток морковно-яблочный	180	54.16
Хлеб пшеничный	40	93.03

Итого калорийность: 2622.23 Ккал.





# МЕНЮ

АОУ "Аддитивная шк-интернат "Ступени" Утверждаю:

Директор

Кругикова Т. Н.

Меню 27 Января 2023г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша ячневая молочная вязкая	200	699.11
Кофейный напиток с молоком	180	86.77
Сыр сычужный твердый порци	10	35.20
Батон нарезной	20	98.25
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый	100	
<b>ОБЕД</b>		
Суп крестьянский с крупой	200	78.99
Овощи, припущенные в молочном соусе	150	327.27
Салат из свеклы с солен огурцами	50	37.48
Котлеты, куриные припущенн	70	237.84
Компот из плодов или ягод сушеных	180	177.07
Хлеб ржаной	50	118.71
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	180	157.86
Печенье	2	125.13
Яблоко	1	53.28
<b>УЖИН</b>		
Винегрет овощной	200	165.60
Яйцо вареное (1/2)	1/2	31.40
Чай с сахаром	180	36.23
Хлеб пшеничный	40	115.75

Итого калорийность: 2581.94 Ккал.



РАНОК наглядный пос



# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Степани" Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню 30 Января 2023г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный рисовый	200	572.48
Сыр сычужный твердый порци	10	35.20
Кофейный напиток с молоком	200	103.64
Батон нарезной	40	98.25
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок фруктовый	100	
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови	50	39.61
Свекольник	200/8	99.34
Суфле из кур	80	471.91
Макароны отварные с овощам	130	186.28
Компот из плодов или ягод сушеных	180	183.30
Хлеб ржаной	50	118.73
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	180	157.86
Печенье	1	125.13
Яблоко	1	53.28
<b>УЖИН</b>		
Запеканка из печени с рисом	80	226.10
Сложный гарнир (картофель отварной с капустой тушеной)	150	138.87
Чай с сахаром	180	36.23
Хлеб пшеничный	40	109.89

Итого калорийность: 2756.10 Ккал.





# МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

31 Января 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>			
Каша "Дружба"	200		653.21
Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40/5		126.55
Какао с молоком	180		116.76
<b>10 ЧАСОВ</b>			
Сок фруктовый	100		
<b>ОБЕД</b>			
Салат из свеклы с солен огурцами	50		34.35
Суп картофельный с бобовым	200		129.19
Картофельная запеканка с мяс	200		377.29
Соус молочный к блюдам	30		83.72
Компот из свежих плодов или ягод	180		69.65
Хлеб ржаной	50		79.15
<b>ПОЛДНИК</b>			
Кефир	180		157.86
Булочка "Розовая"	70		201.71
<b>УЖИН</b>			
Суфле творожное	150		450.82
Соус кисельный	40		4.07
Чай с сахаром	180		36.23
Хлеб пшеничный	40		109.89

Итого калорийность: 2630.45 Ккал.



**РАНОК** наглядные пособия