

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

1 февраля 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная вязкая	200	712.84
Сыр сычужный твердый порци	10	35.20
Кофейный напиток с молоком	180	105.03
Батон нарезной	40	92.46
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	32.79
Рассольник "Ленинградский"	200/8	115.79
Котлеты рыбные любительские	80	123.57
Картофельное пюре	130	220.35
Компот из плодов или ягод сушеных	180	184.50
Хлеб ржаной	50	111.72
ПОЛДНИК		
Кефир	180	148.57
Печенье	1	125.13
Яблоко	1	53.28
УЖИН		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	31.40
Свекла тушенная в молочном соусе	200	379.30
Чай с сахаром	175	36.46
Хлеб пшеничный	40	89.63

Итого калорийность: 2598.02 Ккал.



РАНОК

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

2 Февраля 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная жидк	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 припущенн	70	237.39
Капуста тушеная	150	141.65
Компот из свежих плодов или ягод	180	69.97
Хлеб ржаной	50	111.72
ПОЛДНИК		
Шанежка с картофелем	70	330.36
Кефир	180	148.57
УЖИН		
Сырники из творога	170	393.29
Соус кисельный	30	9.89
Напиток морковно-яблочный	180	54.42
Хлеб пшеничный	50	73.09

Итого калорийность: 2635.07 Ккал.



МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

3 Февраля 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

МАОУ "Адаптивная шк-интернат" Ступени

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню 6 Февраля 2023г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	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 белокочанной 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
Яблоко	1	53.28
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: 2509.40 Ккал.



МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интерн. С. Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

7 февраля 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК			
Каша рисовая молочная жидкая	200		206.43
Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40/5		113.27
Какао с молоком	180		108.76
10 ЧАСОВ			
Сок фруктовый	100		
ОБЕД			
Салат из моркови и яблок	50		36.70
Суп - пюре из разных овощей	200		212.12
Жаркое по-домашнему	200		383.84
Компот из свежих плодов или ягод	180		70.22
Хлеб ржаной	50		101.30
ПОЛДНИК			
Кефир	180		168.39
Булочка "молочная"	70		220.80
УЖИН			
Запеканка из творога	170		562.20
Соус кисельный	50		17.48
Хлеб пшеничный	40		140.64
Чай с сахаром	180		36.81

Итого калорийность: 2378.96 Ккал.



МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

8 февраля 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	200/8		63.44
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: 2697.22 Ккал.



МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

9 Февраля 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.



МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

10 Февраля 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК			
Каша ячневая молочная вязкая	200	150	699.11
Кофейный напиток с молоком	180	150	86.77
Сыр сычужный твердый порци	10		35.20
Батон нарезной	20		98.25
10 ЧАСОВ			
Сок фруктовый	100		
ОБЕД			
Суп крестьянский с крупой	200/8		67.33
Овощи, припущенные в молочном соусе	150		300.54
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		165.25
Яйцо вареное (1/2)	1/2		31.40
Чай с сахаром	180		36.23
Хлеб пшеничный	40		115.75

Итого калорийность: 2543.20 Ккал.



РАНОК наглядн