

МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:
Коутикова Т. Н.

Меню

2 Октября 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	31.42
Суп молочный с макаронными изделиями	200	463.94
Кофейный напиток с молоком	180	83.88
Батон нарезной	40	98.16
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из белокочанной капусты	50	65.36
Рассольник "Домашний"	200/8	107.71
Тефтели из говядины с соусом молочным	80/50	439.09
Каша гречневая рассыпчатая	120	203.27
Компот из смеси сухофруктов	180	34.83
Хлеб ржаной	50	118.71
ПОЛДНИК		
Кефир	180	135.02
Печенье	2	137.54
Яблоко	1	48.96
УЖИН		
Голубцы овощные	200	224.90
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	42.18
Чай с сахаром	180	36.29
Хлеб пшеничный	40	84.24

Итого калорийность: 2355.50 Ккал.



РАНОК наглядные пособия

МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

3 Октября 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	200	696.55
Масло сл. порц.	5	29.18
Батон нарезной	40	101.30
Какао с молоком	180	132.27
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Огурец консервированный	50	5.00
Суп - пюре из разных овощей	200	85.87
Жаркое по-домашнему	200	307.46
Компот из свежих плодов или ягод	180	68.82
Хлеб ржаной	50	81.70
ПОЛДНИК		
Кефир	180	116.13
Булочка "молочная"	70	218.83
УЖИН		
Запеканка из творога	170	344.63
Соус кисельный	40	9.40
Чай с сахаром	180	36.13
Хлеб пшеничный	40	113.40

Итого калорийность: 2346.67 Ккал.



РАНОК

МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

4 Октября 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша молочная пшеничная жи	200	653.59
Сыр сычужный твердый порци	10	35.29
Батон нарезной	40	104.68
Кофейный напиток с молоком	180	99.91
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из свеклы с чесноком	50	37.34
Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	88.73
Рыба припущенная в молоке	100	154.62
Макароны отварные с овощам	130	167.27
Компот из смеси сухофруктов	180	59.95
Хлеб ржаной	50	84.41
ПОЛДНИК		
Кефир	180	119.98
Печенье	2	130.74
Яблоко	1	48.96
УЖИН		
Овощи, припущенные в молочном соусе	230	467.86
Чай с сахаром	180	36.06
Хлеб пшеничный	40	78.13

Итого калорийность: 2367.52 Ккал.



РАН

МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

5 Октября 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	707.48
Масло сл. порц.	5	28.28
Батон нарезной	40	104.68
Чай с молоком	180	66.80
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат витаминный	50	42.48
Борщ с капустой и картофелем	200/8	97.44
Печень говяжья по-строгановски	100	241.48
Картофельное пюре	150	149.68
Компот из свежих плодов или ягод	180	67.47
Хлеб ржаной	50	126.62
ПОЛДНИК		
Кефир	180	119.99
Ватрушка с творогом	70	222.64
УЖИН		
Кнели рыбные припущенные	80	80.29
Плов "Бухарский"	130	219.57
Напиток морковно-яблочный	180	53.15
Хлеб пшеничный	40	100.79

Итого калорийность: 2428.84 Ккал.



РАНОК

МЕНЮ

АОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Меню

6 Октября 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная вязка	200	691.87
Сыр сычужный твердый порци	10	35.29
Батон нарезной	40	101.30
Кофейный напиток с молоком	180	116.31
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из моркови	50	38.74
Суп с макаронными изделиями	200	98.46
Котлеты, куриные припущенн	70	322.64
Овощи, припущенные в молочном соусе	150	331.81
Компот из смеси сухофруктов	180	59.43
Хлеб ржаной	50	81.70
ПОЛДНИК		
Кефир	180	116.12
Печенье	2	130.74
Яблоко	1	48.96
УЖИН		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	32.68
Винегрет овощной	200	160.19
Чай с сахаром	180	36.21
Хлеб пшеничный	40	121.00

Итого калорийность: 2523.45 Ккал.