Утверждаю

Директор
ГБОУ школа-интернат №22
/Иванова И. Ю. /

МЕНЮ

23 ноября 2026 г.

11-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	170	19,69	30,60	2,83	366,88	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики)	15	1,65	1,95	0,00	24,60	0,11
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики)	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	5,03	0,06	45,45	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,20	2,32	41,16	209,60	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,87	1,97	11,00	251,05	0,57
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,12	0,00	9,28	37,56	0,03
2012	368	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	41,74	0,00
Итого			**556**	**27,22**	**40,32**	**64,85**	**914,72**	**0,57**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	1,16	20,58	104,80	0,00
Итого			**240**	**3,60**	**1,36**	**40,38**	**190,80**	**4,00**
Обед								
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,70	2,61	8,49	99,58	4,20
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/5	3,73	2,68	7,25	101,25	8,79
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	250	3,06	1,91	3,08	65,59	9,35
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	110	0,94	2,80	12,50	262,03	0,15
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	110	17,31	15,53	0,33	377,53	0,17
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,36	2,43	25,21	228,63	12,47
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	180	9,08	2,38	12,25	149,91	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	180	3,46	0,69	28,22	164,45	14,28
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,02	0,53	25,44	122,38	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	6,81	27,21	0,00
Итого			**925**	**12,75**	**11,05**	**85,70**	**841,08**	**25,61**
Полдник								
2008	К/К	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	40	1,08	10,32	21,88	185,20	0,00
2008	434	МОЛОКО 3,2%-0,2 ИНД.УПАК	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,12	0,00	9,28	37,56	0,03
2008	423	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	100	0,51	0,98	26,99	128,10	5,20
Итого			**340**	**7,69**	**16,60**	**58,97**	**426,30**	**8,20**
Ужин								
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,14	2,07	3,32	66,29	24,15
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	26,22	8,03	2,51	251,98	20,23
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	9,88	1,70	49,41	216,75	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,27	0,05	38,63	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,20	2,32	41,16	209,60	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,02	0,53	25,44	122,38	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	192/8	0,31	0,00	7,53	31,35	0,06
Итого			**745**	**45,82**	**18,92**	**129,42**	**936,98**	**44,44**
Ужин 2								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	6,00	0,00	50,00	236,00	0,00
Итого			**200**	**6,00**	**0,00**	**50,00**	**236,00**	**0,00**
Всего				**103,08**	**88,25**	**429,32**	**3 545,88**	**82,82**

Медицинская сестра _____ Волкова О.Н.

Повар _____ Малая С.Б.