



Директор ГКУ «Восточная школа-интернат №4»
И. В. Кузнецова

МЕНЮ

на 27 октября 2023 г.

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Порционная выкладка		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Блюдо, г	Жиры, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)					
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	1,9	9,2	8,0	123,2
Омлет натуральный	150	15,0	21,0	2,8	259,0
Кофейный напиток на молоке	200	2,3	1,3	25,9	123,5
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:	520	23,7	39,2	66,0	709,6
Обед (2х, 5-ти разовое)					
Икра морская	60	1,6	4,9	7,6	81,9
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	68,4
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30	8,6	11,7	17,3	208,9
Каша пшеничная вязкая	150	4,0	4,7	23,1	150,3
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	620	22,0	25,0	125,9	815,8
Полдник (5-ти разовое)					
Ватрушка с повидлом	100	6,4	2,9	62,8	303,2
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2
Итого за прием пищи:	300	7,4	3,1	82,4	392,4
Ужин (5-ти разовое)					
Птица, тушенная в соусе с овощами	230	15,8	19,1	23,5	328,8
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	15,0	60,5
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	500	20,9	19,6	70,3	540,6
Ужин 2 (5-ти разовое)					
Молочный продукт (кефир)	180	3,0	4,4	7,0	92,5
Сахар порции	5	0,0	0,0	4,9	19,4
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6
Всего за день:	81,3	92,2	371,6	2 646,0	
Завтрак (2х, 5-ти разовое)					
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	1,9	9,2	8,0	123,2
Омлет натуральный	200	19,9	27,9	3,8	346,1
Кофейный напиток на молоке	200	2,3	1,3	25,9	123,5
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	680	29,4	46,1	71,9	819,7
Обед (2х, 5-ти разовое)					
Икра морская	100	2,5	7,9	12,6	133,6
Суп из овощей	250	1,9	3,7	11,0	85,4
Тефтели (1-й вариант) с соусом	100/30	11,6	15,2	19,2	234,6
Каша пшеничная вязкая	180	4,8	5,7	27,7	180,5
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3
Хлеб пшеничный	60	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	880	29,1	33,4	151,8	987,7
Полдник (5-ти разовое)					
Ватрушка с повидлом	150	9,3	4,4	94,5	455,2
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2
Итого за прием пищи:	350	10,3	4,6	114,1	544,4
Ужин (5-ти разовое)					
Птица, тушенная в соусе с овощами	280	19,1	22,8	28,4	396,6
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	15,0	60,5
Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:	600	27,7	23,7	97,2	713,6
Ужин 2 (5-ти разовое)					
Молочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Сахар порции	5	0,0	0,0	4,9	19,4
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6
Всего за день:	103,8	113,1	461,9	3 255,0	

Зав. Производствам:



