

Утверждаю

И.о. директора

КГБОУ «Елизовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

\_\_\_\_\_ /Дербенев А.А/

## МЕНЮ

23 октября 2021 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЁН/	195	23,1	37,3	3,2	441	0,3
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	18	0,1	14,4	0,1	131	0
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,1		12,3	50	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	42	3,1	0,3	20,7	98	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
2007	96	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)/	49	6,3	10,4	0,7	121	0
<b>Итого</b>			<b>544</b>	<b>35,3</b>	<b>62,8</b>	<b>54</b>	<b>923</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,7	0,7	16,7	80	7
2008		ИРИС ПРОМЫШ/	35	3,4	12,1	17,6	194	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		12,2	49	0
<b>Итого</b>			<b>236</b>	<b>4,2</b>	<b>12,8</b>	<b>46,5</b>	<b>323</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>								
2003	13	ТОМАТ СВЕЖИЙ/	104	1,1	0,2	3,9	25	26
2007	38	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б/	300	4,1	8,5	15,9	157	17
1995	2,1	МЯСО ОТВАРНОЕ/	100	27,5	23,6		321	0
2007	48	КАПУСТА ТУШЕНАЯ/	200	4,8	12,5	16,8	201	37,1
2007	123	КОМПОТ ИЗ СВ/М ЯГОД/	200	0,1		15,3	63	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	138	10,2	0,9	66,9	316	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	90	6	0,8	38,2	184	0
<b>Итого</b>			<b>1132</b>	<b>53,8</b>	<b>46,5</b>	<b>157</b>	<b>1267</b>	<b>81,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
1995	5,16	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛ	265/20	36,8	43,3	41,5	710	0,9
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>37,8</b>	<b>43,3</b>	<b>66,9</b>	<b>820</b>	<b>8,9</b>
<b>Ужин</b>								
2007	14	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТ.МАСЛОМ/	100	0,9	7,5	9,3	109	2,4
2007	87	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ/	145	21,2	4,8	10,3	169	0,4
2007	54	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/	230	4,2	4,9	34	197	17,2
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		12,2	49	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	75	5,5	0,5	36,5	172	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>770</b>	<b>33,2</b>	<b>17,9</b>	<b>110,8</b>	<b>737</b>	<b>20</b>
<b>Ужин 2</b>								
2007	120	РЯЖЕНКА/	291	8,4	7,3	12,2	157	2,3
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
<b>Итого</b>			<b>301</b>	<b>9,3</b>	<b>8,4</b>	<b>18,7</b>	<b>196</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего</b>				<b>173,6</b>	<b>191,7</b>	<b>453,9</b>	<b>4266</b>	<b>120,3</b>

Зав.складом  
Старшая мед.сестра

Ситько Е.С.  
Клиновицкая Н.Л.