

Утверждаю

И.о. директора

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

\_\_\_\_\_ /Дербенев А.А/

## МЕНЮ

1 ноября 2021 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1995	6,20	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ/	290	10,2	14,6	33,9	309	1,3
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	0,2	24,8	0,2	224	0
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	8,9	11,3		140	0,1
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		13	52	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	23	1,7	0,1	11,3	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>623</b>	<b>23,7</b>	<b>51,2</b>	<b>75,4</b>	<b>861</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,7	0,7	16,7	80	7
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		13	52	0
<b>Итого</b>			<b>231</b>	<b>1,6</b>	<b>1,7</b>	<b>52,9</b>	<b>238</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>								
2007	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ОГУРЦОВ СО СЛАД. ПЕРЦЕМ С РАСТИТ. МАСЛОМ/	100	1,2	10,1	4	111	44,44
2007	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б/	300	2	5,6	13,3	112	8,9
1995	2,33	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ/	100	14,1	14,5	4,6	207	1,2
1995	8,6	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/	100	5,7	4,6	26	168	0
1995	8,32	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ТУШЕНЫЙ/	105	3	6,8	7	102	30,8
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200	0,5	0,1	27,3	114	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	5,3	0,7	33,9	163	0
<b>Итого</b>			<b>1085</b>	<b>39,2</b>	<b>43</b>	<b>164,8</b>	<b>1207</b>	<b>85,54</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
1995	5,25	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЁННЫЕ/	210	34,1	46,6	33,2	695	0,4
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>35,1</b>	<b>46,6</b>	<b>58,6</b>	<b>805</b>	<b>8,4</b>
<b>Ужин</b>								
2007	14	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТ.МАСЛОМ/	100	0,9	6,7	10,1	105	2,4
2007	88	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ/	180	23,9	14,6	7,4	257	5,4
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	255	5,5	8,6	29,2	217	13,1
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,1		13,1	54	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	60	4,5	0,4	29,2	138	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	5,3	0,7	33,9	163	0
<b>Итого</b>			<b>875</b>	<b>40,2</b>	<b>31</b>	<b>122,9</b>	<b>934</b>	<b>21,5</b>
<b>Ужин 2</b>								
2007	2,1	КЕФИР/	257	7,5	6,4	10,3	136	1,8
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
<b>Итого</b>			<b>267</b>	<b>8,4</b>	<b>7,5</b>	<b>16,8</b>	<b>175</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>148,2</b>	<b>181</b>	<b>491,4</b>	<b>4220</b>	<b>125,64</b>

Зав.складом  
Старшая мед.сестра

Ситько Е.С.  
Клиновицкая Н.Л.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 14.04.2021 по 14.04.2022