

Утверждаю

И.о. директора

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

\_\_\_\_\_ /Дербенев А.А/

## МЕНЮ

23 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>								
2007	68	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ/	200	6,5	9	24,8	206	0,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112	0
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	8,9	11,3		140	0,1
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	4,8	4,7	24,1	158	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>22,5</b>	<b>37,6</b>	<b>62,9</b>	<b>682</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/	2	3,5	1,2	48,9	224	9,6
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2007	129	ОТВАР ШИПОВНИКА/	205	0,7	0,3	19,1	94	88
<b>Итого</b>			<b>237</b>	<b>5</b>	<b>2,5</b>	<b>91,2</b>	<b>424</b>	<b>97,6</b>
<b>Обед</b>								
2007	14	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТ.МАСЛОМ/	75	0,7	5	9,9	88	1,8
2007	30	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б/	250	2,6	6,7	13,2	126	15,1
1995	2,33	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ/	115	16,2	18,1	6,2	252	1,5
1995	8,14	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/	150	6	12,7	37,7	289	0
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ/	200			14,6	58	0
		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>970</b>	<b>38,2</b>	<b>43,8</b>	<b>164,2</b>	<b>1206</b>	<b>18,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2003	493	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ ЗАПЕЧЁН/	125	10	12,3	63,8	405	0
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>11</b>	<b>12,3</b>	<b>89,2</b>	<b>515</b>	<b>8</b>
<b>Ужин</b>								
2007	2	ВИНЕГРЕТ/	75	1,3	5	6,6	77	3,4
1995	3,81	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ/	120	21,6	1,3		98	0,3
		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ/	130	3,7	0,5	6,1	44	43,2
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,1		14,8	60	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	70	5,1	0,4	34	161	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>32,5</b>	<b>7,3</b>	<b>65,7</b>	<b>460</b>	<b>47,4</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008		ЙОГУРТ/	200	5,6	5	9	113	1,4
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,5</b>	<b>6,1</b>	<b>15,5</b>	<b>152</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>115,7</b>	<b>109,6</b>	<b>488,7</b>	<b>3439</b>	<b>174,5</b>

Зав.складом  
Старшая мед.сестра

Ситько Е.С.  
Клиновицкая Н.Л.