

Утверждаю

Врио. директора
КГБОУ «Елизовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными
_____ /Дербенев А.А./

МЕНЮ

3 октября 2023 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	19,4	24,3	59,5	537	2,4
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	18,2	0,2	165	0
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	8,9	11,3		140	0,1
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		11,5	46	0
2008		БАТОН	50	4,1	1,6	28,3	144	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	1,9	0,2	12	58	0
Итого			590	34,5	55,6	111,5	1090	2,5
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/АПЕЛЬСИН	300	1,8	0,4	16,2	86	49,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		11,7	48	0
Итого			530	4,2	3,3	50,2	259	49,5
Обед								
2007	136	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М/	100	0,7	13	2,2	129	3,7
2007	34	СУП КАРТОФ. С МАКАРОН. ИЗ-МИ НА К/Б/	300	3,5	2	23,4	126	4,4
2007	108	ПТИЦА ОТВАРНАЯ/	100	30,2	26		355	1,3
1995	8,1	РИС ОТВАРНОЙ/	180	4,1	5,3	43,3	237	0
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200			15,5	62	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	150	11,1	0,9	72,9	344	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	4,8	0,6	31	149	0
Итого			1110	54,4	47,8	188,3	1402	9,4
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
1995	5,25	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЁННЫЕ/	170	29,1	39,9	28,3	593	0,4
Итого			370	30,1	39,9	53,7	703	8,4
Ужин								
2007	11	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С Р/М/	100	1,1	5,6	3,3	69	10,3
1995	2,15	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЁННАЯ/	100	17,4	17,8	13,7	285	0,7
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	200	7,7	11,2	34,3	270	14,5
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		11,3	45	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	40	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,5	0,3	15,7	76	0
Итого			680	31,8	35,1	97,8	837	25,5
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	200	7,2	6,2	9,9	131	1,7
2008	5874	СУХАРИ	10	1,2	0,1	7,7	36	0
Итого			210	8,4	6,3	17,6	167	1,7
Всего				163,4	188	519,1	4458	97

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022133

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024