

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,9	10,7	47,1	324	0,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	11	0,1	100	0
		ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	60	24,4	1,9	0,4	117	0,8
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	5,6	5,9	21,6	164	1
2008		БАТОН	50	5,5	2,1	37,7	192	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			605	47,5	31,9	119,6	958	2,6
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/АПЕЛЬСИН	300	1,7	0,4	15,8	84	48,2
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2007	129	ОТВАР ШИПОВНИКА/	200	0,5	0,2	14,7	73	70,2
Итого			530	3	1,6	53,7	263	118,4
Обед								
2007	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/	100	1	7,3	3,2	84	7,9
2007	30	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б/	300	3	4,3	14,8	112	17,2
1995	2,33	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ/	100	15,4	17,4	4,4	236	2
1995	8,14	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/	180	6,3	11,3	39,8	285	0
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ/	200			13,7	55	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	150	14,1	1,2	92,8	438	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	5,3	0,7	34,1	164	0
Итого			1110	45,1	42,2	202,8	1374	27,1
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2003	493	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ ЗАПЕЧЁН/	80	6	10,3	43,7	291	0
Итого			280	7	10,3	69,1	401	8
Ужин								
2007	2	ВИНЕГРЕТ/	100	2	6,9	9,8	111	5,1
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	110	17,6	7,2	3,6	149	0,3
1995	8,6	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/	180	10,2	5,8	46	277	0
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,1		11,9	49	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	40	3,8	0,3	24,8	117	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			670	36,3	20,6	113,1	785	6
Ужин 2								
2008		ЙОГУРТ/	200	5,6	5	9	113	1,4
2008	5874	СУХАРИ	10	1,4	0,1	9,2	44	0
Итого			210	7	5,1	18,2	157	1,4
Всего				145,9	111,7	576,5	3938	163,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022133

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024