

Утверждаю

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

## МЕНЮ

13 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	10,1	14,3	44,3	348	0,7
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	150	0
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	8,9	11,3		140	0,1
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	5	5,1	21	151	0,8
2008		БАТОН	50	6,2	2,4	42,4	216	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	1,9	0,3	12,2	59	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>32,2</b>	<b>49,9</b>	<b>120,1</b>	<b>1064</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/БАНАН	300	2,6	0,9	36,7	168	7,2
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		11,8	48	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>3,5</b>	<b>1,9</b>	<b>71,7</b>	<b>322</b>	<b>7,2</b>
<b>Обед</b>								
2007	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ОГУРЦОВ СО СЛАД. ПЕРЦЕМ С РАСТИТ. МАСЛОМ/	100	1,2	10,1	4	111	44,5
2007	32	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ/	300	3,8	4,6	25,2	160	9,3
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	200	4,6	8,1	29,2	208	13,9
1995	2,1	МЯСО ОТВАРНОЕ/	100	29,2	25,1		343	0
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200			15,5	62	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	150	11,3	1	74,6	352	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	5,2	0,7	33	159	0
<b>Итого</b>			<b>1130</b>	<b>55,3</b>	<b>49,6</b>	<b>181,5</b>	<b>1395</b>	<b>67,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2012	496	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ ПРОМЫШ	100	4,8	14,5	45	327	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>5,8</b>	<b>14,5</b>	<b>70,4</b>	<b>437</b>	<b>8</b>
<b>Ужин</b>								
2003	13	ТОМАТ СВЕЖИЙ/	100	1,1	0,2	3,8	24	25,1
2007	88	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ/	180	23,9	14,6	7,4	257	5,4
1995	8,1	РИС ОТВАРНОЙ/	180	4,1	5,1	43,5	236	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		12	49	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	40	3	0,3	20	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,3	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>34,8</b>	<b>20,5</b>	<b>103,2</b>	<b>740</b>	<b>30,5</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008		ЙОГУРТ/	200	5,6	5	9	113	1,4
2008	5874	СУХАРИ	10	1,2	0,1	7,6	36	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>5,1</b>	<b>16,6</b>	<b>149</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>138,4</b>	<b>141,5</b>	<b>563,5</b>	<b>4107</b>	<b>116,4</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022133

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024