

Утверждаю

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

## МЕНЮ

10 ноября 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	12,4	14,5	48,2	374	1
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	150	0
		ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	60	25,1	2	0,4	120	0,8
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	5,3	5,3	22,5	160	0,9
2008		БАТОН	50	3,5	1,4	24,2	124	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>48,4</b>	<b>40</b>	<b>108,2</b>	<b>989</b>	<b>2,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/БАНАН	300	2,6	0,9	36,7	168	7,2
2008		ЗЕФИР/	30	0,3		29,9	122	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		11,3	45	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>3</b>	<b>0,9</b>	<b>77,9</b>	<b>335</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	4,4	5,2	27,4	176	11,4
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	200	4,6	6,8	29,1	196	13,9
1995	2,1	МЯСО ОТВАРНОЕ/	100	29,2	25,1		343	0
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200			15,2	61	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	150	10,5	0,9	68,9	325	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	5,3	0,7	33,9	163	0
<b>Итого</b>			<b>1130</b>	<b>55,2</b>	<b>48,8</b>	<b>178,5</b>	<b>1375</b>	<b>69,8</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	1,4	0,3	5	31	32,6
2007	88	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ/	180	23,9	14,6	7,4	257	5,4
1995	8,1	РИС ОТВАРНОЙ/	180	4,2	5,2	43,7	238	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		11,3	45	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	40	2,8	0,2	18,2	86	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>35</b>	<b>20,7</b>	<b>102,6</b>	<b>739</b>	<b>38</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008		ЙОГУРТ/	200	8,1	7,3	13,1	164	2
2008	5874	СУХАРИ	10	1,1	0,1	7	33	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>9,2</b>	<b>7,4</b>	<b>20,1</b>	<b>197</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>				<b>156,6</b>	<b>132,3</b>	<b>557,7</b>	<b>4072</b>	<b>127,7</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022133

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024