

Утверждаю

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

## МЕНЮ

19 декабря 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	15,1	17,9	56,7	450	1,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	150	0
1995	4,1	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ/	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2007	117	КАКАО С МОЛОКОМ/	200	10,2	11	27,9	253	1,8
2008		БАТОН	50	6,2	2,4	42,4	216	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2,5	0,3	15,9	77	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>39</b>	<b>52,6</b>	<b>143,4</b>	<b>1207</b>	<b>3,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/АПЕЛЬСИН	270	2,3	0,5	21	112	64,3
		КОНФЕТЫ ГЛАЗИРОВАННЫЕ ШОКОЛАДОМ	30	2,2	9,3	16,5	162	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		11,8	48	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>4,6</b>	<b>9,8</b>	<b>49,3</b>	<b>322</b>	<b>64,3</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	3,9	5,1	25,4	166	10
2007	100	МЯСО ОТВАРНОЕ, ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-ДОМАШН/	280	24,6	24,5	35,2	459	17,7
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА/	200	0,2		25,7	105	13
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	150	12,6	1,1	82,7	391	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	6,6	0,9	42,4	204	0
<b>Итого</b>			<b>1110</b>	<b>49,1</b>	<b>41,7</b>	<b>215,4</b>	<b>1436</b>	<b>85,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2003	493	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ ЗАПЕЧЁН/	80	7,5	12,2	49,2	336	0,1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>8,5</b>	<b>12,2</b>	<b>74,6</b>	<b>446</b>	<b>8,1</b>
<b>Ужин</b>								
2007	14	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТ.МАСЛОМ/	100	0,9	8	10,9	120	2,4
2007	102	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ/	100	30,3	10	5,3	268	22,9
1995	8,14	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/	130	5,2	11,9	32,9	259	0
1995	8,32	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ТУШЕНЫЙ/	70	1,6	4	6,5	69	58,8
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		11,8	48	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	40	3,3	0,3	21,9	103	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>44,7</b>	<b>34,6</b>	<b>110,5</b>	<b>969</b>	<b>84,1</b>
<b>Ужин 2</b>								
2007	2,1	КЕФИР/	200	9	7,8	12,4	164	2,2
2008	5874	СУХАРИ	10	1,4	0,1	8,7	41	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>10,4</b>	<b>7,9</b>	<b>21,1</b>	<b>205</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>156,3</b>	<b>158,8</b>	<b>614,3</b>	<b>4585</b>	<b>247,5</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022133

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024