

Утверждаю

Зам. директора

КГ ОБУ «Елизовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями

\_\_\_\_\_ /Чернышук А.А./

## МЕНЮ

28 декабря 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 МАННАЯ ВЯЗКАЯ                             | 250         | 13,7              | 16,1         | 55,8         | 423                            | 1,6            |
| 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              |
| 1995               | 11,36         | ЧАЙ С САХАРОМ/                                 | 200         | 0,1               |              | 12,3         | 50                             | 0              |
| 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>27,5</b>       | <b>39,8</b>  | <b>126,9</b> | <b>977</b>                     | <b>1,6</b>     |
| <b>II Завтрак</b>  |               |  |             |                   |              |              |                                |                |
| 2003               | 136           | ФРУКТ/ГРУША                                    | 280         | 1,1               | 0,8          | 27           | 123                            | 5,4            |
| 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>510</b>  | <b>2</b>          | <b>1,8</b>   | <b>62</b>    | <b>277</b>                     | <b>5,4</b>     |
| <b>Обед</b>        |               |  |             |                   |              |              |                                |                |
| 2007               | 136           | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М/                 | 100         | 0,8               | 9,8          | 2,5          | 102                            | 4,5            |
| 2007               | 28            | БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ/                       | 300         | 3                 | 4,1          | 16,2         | 117                            | 15,2           |
| 2007               | 100           | МЯСО ОТВАРНОЕ, ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-ДОМАШН/ | 280         | 24,5              | 24,5         | 35           | 458                            | 17,7           |
| 1995               | 11,114        | КИСЕЛЬ ИЗ СВ/Ж ЯГОД/                           | 200         | 0,1               |              | 25,6         | 104                            | 0,9            |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/                                | 150         | 11,3              | 0,9          | 74           | 349                            | 0              |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ/                                   | 80          | 6,5               | 0,9          | 41,5         | 200                            | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>1110</b> | <b>46,2</b>       | <b>40,2</b>  | <b>194,8</b> | <b>1330</b>                    | <b>38,3</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |  |             |                   |              |              |                                |                |
| 2008               | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ/                                 | 200         | 1                 |              | 25,4         | 110                            | 8              |
| 2007               | 136           | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ/                           | 100         | 13,1              | 17,3         | 41,3         | 375                            | 0,3            |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>300</b>  | <b>14,1</b>       | <b>17,3</b>  | <b>66,7</b>  | <b>485</b>                     | <b>8,3</b>     |
| <b>Ужин</b>        |               |  |             |                   |              |              |                                |                |
| 2007               | 19            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/                        | 100         | 1,4               | 8            | 4,8          | 99                             | 11,8           |
| 2003               | 161           | ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ФАРШИР. КАПУСТОЙ/            | 100         | 14,4              | 16,9         | 8,8          | 245                            | 6,8            |
| 1995               | 8,14          | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/                             | 180         | 7,2               | 15,4         | 45,2         | 347                            | 0              |
| 1995               | 11,36         | ЧАЙ С САХАРОМ/                                 | 200         | 0,1               |              | 11,8         | 48                             | 0              |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/                                | 40          | 3                 | 0,2          | 19,5         | 92                             | 0              |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ/                                   | 40          | 3,2               | 0,4          | 20,3         | 98                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>660</b>  | <b>29,3</b>       | <b>40,9</b>  | <b>110,4</b> | <b>929</b>                     | <b>18,6</b>    |
| <b>Ужин 2</b>      |               |  |             |                   |              |              |                                |                |
| 2008               |               | ЙОГУРТ/  | 200         | 8,7               | 7,8          | 14           | 175                            | 2,2            |
| 2008               | 5874          | СУХАРИ   | 10          | 1,2               | 0,1          | 7,8          | 37                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>210</b>  | <b>9,9</b>        | <b>7,9</b>   | <b>21,8</b>  | <b>212</b>                     | <b>2,2</b>     |
| <b>Всего</b>       |               |  |             | <b>129</b>        | <b>147,9</b> | <b>582,6</b> | <b>4210</b>                    | <b>74,4</b>    |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022133

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024