

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