

Утверждаю

Зам. директора

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

_____ /Чернышук А.А./

МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	13,8	16,2	47,5	393	1,4
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	7,6	8,1	25,2	206	1,4
2008		БАТОН	50	6,2	2,4	42,4	216	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			590	38,9	54,8	130,1	1176	2,9
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/ГРУША	300	1,1	0,8	27	123	5,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		11,8	48	0
Итого			530	3,5	3,7	61,1	296	5,4
Обед								
2003	12	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ/	100	0,7	0,1	2,2	13	8,9
2007	35	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б/	300	9,4	2,4	27,6	170	5,5
2007	100	МЯСО ОТВАРНОЕ, ТУШЁН. С ТОМАТОМ/	100	15,1	20,4	3,4	257	1
1995	8,1	РИС ОТВАРНОЙ/	180	4,2	5,5	44	242	0
2007	122	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА/	200	0,5	0,1	26,7	112	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	150	11,3	0,9	74	349	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	6,2	0,8	39,8	192	0
Итого			1110	47,4	30,2	217,7	1335	15,6
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2012	496	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ ПРОМЫШ	100	4,8	14,5	45	327	0
Итого			300	5,8	14,5	70,4	437	8
Ужин								
2007	2	ВИНЕГРЕТ/	100	2,7	9,9	11	145	6,2
1995	3,81	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ/	120	17,6	1		80	0,2
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	200	5,2	9,2	30,6	227	14,2
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
Итого			700	31,8	20,7	93,2	690	20,6
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	200	9	7,8	12,4	164	2,2
2008	5874	СУХАРИ	10	1,2	0,1	7,8	37	0
Итого			210	10,2	7,9	20,2	201	2,2
Всего				137,6	131,8	592,7	4135	54,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022133

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024