

Согласовано

ответственная за питания в ОУ  
ГКОУ РО "Каменская специальная школа-интернат"  
/Мазникова И.К./

## МЕНЮ

19 января 2023 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	16	26,3	2,9	312
2011	290	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	85	11,9	14,9	2,5	196
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	11,6	84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
<b>Итого</b>				<b>36</b>	<b>49,5</b>	<b>45,9</b>	<b>778</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	435	КЕФИР	155	4,5	0,2	6	47
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	5,2	8,1	98
<b>Итого</b>				<b>9</b>	<b>5,4</b>	<b>14,1</b>	<b>145</b>
<b>Обед</b>							
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	250	3,3	4,2	11,6	100
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	5,4	6,5	24,7	178
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,4	14,5	4	213
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1		5	26
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	13,8	57
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
<b>Итого</b>				<b>30,5</b>	<b>26</b>	<b>93</b>	<b>737</b>
<b>Полдник</b>							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		БАНАН	185	2,8	0,9	38,9	178
<b>Итого</b>				<b>3,8</b>	<b>1,1</b>	<b>58,7</b>	<b>264</b>
<b>Ужин</b>							
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	17	21	249
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,1	9,4	3,3	134
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,7	27
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
<b>Итого</b>				<b>15,8</b>	<b>26,7</b>	<b>55,3</b>	<b>525</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4	7,6	85
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
<b>Итого</b>				<b>6,9</b>	<b>6,9</b>	<b>29,9</b>	<b>210</b>
<b>Всего</b>				<b>102</b>	<b>115,6</b>	<b>296,9</b>	<b>2659</b>

медицинская сестра диетическая

Быкадорова Е.Д.