

Согласовано

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

## МЕНЮ

21 МАРТА 2024 г.

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                 | Выход  | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------|--------|-------------------|--------------|------------------|--|
|                               |                     |                                    |        | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>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                 | РЯЖЕНКА                            | 200    | 4,5               | 0,2          | 6                | 47                                       |
| 2008                          | 3                   | ЗЕФИР                              | 50     | 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 КВ КАПУСТЫ                | 100    | 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                              | 232    | 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 И ЛИМОНОМ            | 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                          |                     | БУТЕРБРОТ С СЫРОМ И МАСЛОМ         | 35     | 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.