

директор школы ин В.А Ар

Администрация образовательного учреждения
Верхотуринская школа-интернат для детей с ОВЗ
№ 063

ав Энергетиче

Меню
На «12» октября 2026

№ техн. карты	Наименование блюда	Вес порции 7-11/12 и старше	Химический состав			Энергетическая ценность к/кал
			Б	Ж	У	
завтрак						
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200/250	5,8/7,4	6,8/8,6	32,8/41,1	216,9/271,1
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107,0
Пром.	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50\40	5	1	34	160
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15/30	3,5/7,0	4,4/8,8	0,0/0,0	53,7/107,5
Всего за 1-ый завтрак		550/570	15,2/25,3	25,4/31,6	76,5/84,8	611,5/720,4
Второй завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150/200	25,6/34,2	16,1/21,3	25,0/33,3	347,8/463,1
Пром.	Сок яблочный	20/30 200	0,60	0,0	27,6	108,0
Всего за 2 завтрак		270/430	26,2/34,8	16,1/21,3	52,6/60,9	455,8/571,1
Всего						
Обед						
Пром	Икра кабачковая	80/100	0,6/0,8	0,1/0,1	2,0/2,5	11,3/14,1
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	4,6/5,7	6,2/7,7	11,6/14,5	119,9/149,9
54-1лг-2020	Картофельное пюре	150/200	3,1/4,1	6,0/8,1	19,7/26,4	145,8/194,4
ТК 43	Печень говяжья по-строгановски	100/120	16,8/20,2	9,5/11,3	2,8/3,4	164,6/197,5
Пром.	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50/100	5	1	34	160
		40/40	4	1	41	196
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,11	-	21,07	84,69
Всего за обед		870/1010	48.03	56.53	238.9	1469.09
Полдник						
Пром.	Фрукт Яблоко	185	0,5	0,5	12,7	57,7
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0,0	13	52,9
Всего за 2 полдник		385	11.93	4.3	94.5	462.46
Ужин						
54-1о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150/200	3,6/4,8	5,4/7,2	36,4/48,6	192,9/257,2
54-1лр-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100/160	12.71/13.71	4.08/5.08	6.28/7.28	121.18/123.18
Пром.	Хлеб пшеничный, Ржано-пшеничный	50	4	0,5	29	137
		40	4	1	36	172
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
2 ужин						
Пром.	Кефир	150/180	5.0/6.0	0.8/0.10	15.58/17.58	111.31/117.31
Всего за ужин		540/690	54.69/57.69	17.57/19.57	143.21/152.23	1081.25/1191.25
Всего за день			193.07/195.07	127.4/137.4	575.2/675.2	3421.39/4531.39