

Утверждаю

директор
МБОУ школа-интернат №3
/Ватлин А.В./

МЕНЮ

6 октября 2022 г.



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
1-4 классы								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,18			23,3	93
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5	9,48	5,6	4,7	35,9	209
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	41,09	11,8	25,2	12,1	322
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	1,56	0,5	2,5	1,8	31
2008	30	ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	17,65	1,7	10,1	9,6	138
		хлеб выпечка	100	3,76	4,4	5,4	27,9	178
Итого				81,72	24	47,9	110,6	971
5-11 классы								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,18			23,3	93
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	170	10,79	6,1	5,1	39,4	229
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	120	48,86	14	30,2	14,5	387
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,62	0,9	4,9	3,6	61
2008	30	ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	120	21,09	2,2	12,1	11,6	166
		хлеб выпечка	120	4,44	5,3	6,5	34,1	216
Итого				95,98	28,5	58,8	126,5	1152
овз 5-11								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,18			23,3	93
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	17,00	0,2	16,6	0,2	150
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/6	11,36	6,7	5,7	43,1	250
		хлеб выпечка	100	3,76	4,4	5,4	27,9	178
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	120	48,86	14	30,2	14,5	387
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,21			14,1	56
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	1,56	0,5	2,5	1,8	31
2008	30	ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	120	21,06	2,2	12,1	11,6	166
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	25,70	9	12,3	40,2	307
2011	87	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250/5	45,36	7,9	9,9	15,9	183
		хлеб выпечка	100	3,76	4,4	5,4	27,9	178
Итого				187,81	49,3	100,1	220,5	1979



МЕНЮ

6 октября 2022 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИНТЕРНАТ								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	36,26	14,5	17,3	63,9	468
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,82			19,4	77
		СНЕЖОК	250	28,50				
2008		ПРЯНИКИ	80	22,24	4,7	3,8	60	293
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	19,00	1	0,2	19,8	86
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,38			19,4	77
2008		ГРУША	99	34,65	0,4	0,3	10,2	47
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	155	34,42	15,4	17,8	37,8	371
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,50	0,1	8,3	0,1	75
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,82			19,4	77
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	13,34	5,4	8,8	34,3	237
2008	22	ПОМИДОР ПОРЦИЯМИ	59	10,98	0,7	0,1	2,3	14
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	245	40,07	11,3	30,2	13,3	370
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	80	52,02	16,6	42,8	12,3	501
		хлеб выпечка	130	2,50	4,2	0,5	27,2	130
2011	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	85	16,11	1,9	17,9	19,7	247
		хлеб выпечка	130	2,50	4,2	0,5	27,2	130
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	115	19,32	2	10,1	9,7	140
		хлеб выпечка	130	2,46	4,2	0,5	27,2	130
2008	99	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	40,67	12,9	21,4	15	303
Итого				392,56	99,5	180,5	438,2	3773