

Согласовано

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

МЕНЮ

20 сентября 2021 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ морковь капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое	100	8,91	1,6	5,1	10,1	94
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок яблочный	200	13,60	1	0,2	20,2	86
ПЛОВ соль йодированная, лавровый лист, приправа, свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	180	33,81	13,1	24,6	53,2	488
хлеб выпечка мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
Итого		59,10	20,2	35,3	112	848
Всего		59,10	20,2	35,3	112	848

Согласовано

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

МЕНЮ

20 сентября 2021 г.

5-11 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ соль йодированная, лавровый лист, приправа, свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	200	38,23	14,5	27,5	59,2	542
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое	100	8,91	1,6	5,1	10,1	94
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок яблочный	200	13,60	1	0,2	20,2	86
хлеб выпечка мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
Итого		63,52	21,6	38,2	118	902
Всего		63,52	21,6	38,2	118	902

МЕНЮ

20 сентября 2021 г.

овз 5-11



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ соль йодированная, макаронные изделия высш сорт, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое	200/6	18,79	10,9	11,6	40,2	309
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	200	0,94			14,6	58
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ яблоки		0,00				
хлеб выпечка мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
Итого		22,51	15,4	17	83,3	547
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ соль йодированная, лавровый лист, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированое, приправа, вода питьевая	250	8,44	2,6	4,1	19,3	124
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль йодированная, картофель, молоко сухое цельное 25% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	180/6	29,56	9,5	12,2	34,8	288
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ томатная паста, приправа, капуста белокочанная, свинина мясная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная	180/45	44,07	10,1	24,1	13,6	314
НАПИТОК черешня, вода питьевая, сахар песок	200/24	20,25	0,2		26,3	106
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ соль йодированная, лук репчатый, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированое	100	18,73	0,8	6,1	3	70
хлеб выпечка мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
Итого		123,83	27,7	51,9	125,5	1082
Всего		146,34	43,1	68,9	208,8	1629

Согласовано

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

МЕНЮ

20 сентября 2021 г.

ИНТЕРНАТ

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ соль йодированная, макаронные изделия высш сорт, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое	200	11,3	12,2	40,4	317
ХЛЕБ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	50	3,8	0,3	25,1	118
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	200			14,6	58
ЯБЛОКО яблоки	200	0,7	0,7	17,2	83
Итого		15,8	13,2	97,3	576
Обед					
СУП ИЗ РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ соль йодированная, лавровый лист, рыбн консервы в масле сайра бланширован., крупа перловая, приправа, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая	250	7,8	3,2	15,5	122
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль йодированная, картофель, молоко сухое 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	180/6	9,4	12,5	34,8	290
ХЛЕБ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	70	5,3	0,4	35,1	166
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ томатная паста, приправа, капуста белокочанная, свинина мясная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная	150	8,5	20,3	11,6	265
НАПИТОК брусника, вода питьевая, сахар песок	200	0,1		24	98
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ лук репчатый, соль йодированная, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированое	100	0,8	6,1	3	70
Итого		31,9	42,5	124	1011
Полдник					
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая	200			28,2	113
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками	30	0,8	1	23,2	106
АПЕЛЬСИН апельсин	143	1,3	0,3	11,6	62
Итого		2,1	1,3	63	281
Ужин					
хлеб выпечка мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированое, дрожжи, соль йодированная	100	4,4	5,4	27,8	177
ЧАЙ С МОЛОКОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко сухое цельное 25% жирности	200	2,6	2,4	19,1	109
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ соль йодированная, макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое	150	6,4	4,8	41	233

СЛАД ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ соль йодированная, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	100	0,6	10,1	2,5	105
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, фарш рыбный, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	80	2,5	5,4	6,3	83
Итого		16,5	28,1	96,7	707
Ужин 2					
пирог брусничный яйца куриные (шт.), брусника, сахар песок, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт	100	26	7	233,4	1102
ЙОГУРТ йогурт 2.5% жирности	200	5,6	5	9	113
Итого		31,6	12	242,4	1215
Всего		97,9	97,1	623,4	3790

Медицинская сестра _____ Юдина О.Ю.