

Согласовано

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



# МЕНЮ

22 сентября 2021 г.

## 1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> <small>крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое</small>	180/6	9,52	4,3	5,5	45,2	247
<b>САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ</b> <small>морковь, лук репчатый, чеснок, соль йодированная, кальмар (мясо), масло подсолнечное рафинированое</small>	60	11,75	8,5	4,9	2,5	88
<b>НАПИТОК</b> <small>черешня, вода питьевая, сахар песок</small>	200/24	16,50	0,2		25,6	103
<b>МЯСО ТУШЕНОЕ</b> <small>соль йодированная, приправа, свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, мука пшеничная высш сорт</small>	100	31,01	11,6	29,7	3	327
<b>хлеб выпечка</b> <small>мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое</small>	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
<b>Итого</b>		71,56	29,1	45,5	104,8	945
<b>Всего</b>		71,56	29,1	45,5	104,8	945

Согласовано

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



## МЕНЮ

22 сентября 2021 г.

### 5-11 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> <small>крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое</small>	180/6	9,51	4,3	5,5	45,2	247
<b>САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ</b> <small>морковь, лук репчатый, чеснок соль йодированная, кальмар (мясо), масло подсолнечное рафинированое</small>	80	13,96	10,4	5,2	2,8	99
<b>хлеб выпечка</b> <small>мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое</small>	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
<b>НАПИТОК</b> <small>черешня, вода питьевая, сахар песок</small>	200/24	16,50	0,2		25,6	103
<b>МЯСО ТУШЕНОЕ</b> <small>соль йодированная, приправа, свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт</small>	100	37,19	12	30,7	3	338
<b>Итого</b>		79,94	31,4	46,8	105,1	967
<b>Всего</b>		79,94	31,4	46,8	105,1	967

Согласовано

директор

МБОУ школа-интернат №3

/Ватлин А.В./

**МЕНЮ**

22 сентября 2021 г.

овз 5-11

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> яйца куриные (шт.), молоко сухое цельное 25% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое	110	38,28	17	25,2	12	343
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, шиповник сухой	185/15	3,43	0,2	0,1	17,9	77
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	10	8,00	0,1	8,3	0,1	75
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b> сыр голландский (круглый)	30	15,90	7,1	9,1		113
<b>АПЕЛЬСИН</b> апельсин	100	29,46	0,9	0,2	8,1	43
<b>хлеб выпечка</b> мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
<b>Итого</b>		97,85	29,8	48,3	66,6	831
<b>Обед</b>						
<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ</b> окорочка куриные, соль йодированная, приправа, макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая	250	16,28	2,6	3,3	18,4	114
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №364</b> вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок	25	1,12	0,5	2,5	1,8	31
<b>НАПИТОК</b> черешня, вода питьевая, сахар песок	200/24	16,50	0,2		25,6	103
<b>САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (</b> капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок	100	12,98	1,9	15,1	10,5	186
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> соль йодированная, картофель, молоко сухое цельное 25% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	180/6	29,18	9,3	12,1	34,6	285
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b> мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, фарш рыбный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое	121	64,96	5,4	8,2	3,5	110
<b>хлеб выпечка</b> мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
<b>Итого</b>		143,80	24,4	46,6	122,9	1009
<b>Всего</b>		241,65	54,2	94,9	189,5	1840

Согласовано

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



# МЕНЮ

22 сентября 2021 г.

## ИНТЕРНАТ

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> яйца куриные (шт.), молоко сухое 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое	120	17	34,4	12	425
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, шиповник сухой	185/15/7	0,3	0,1	24,1	105
<b>ХЛЕБ</b> хлеб пшеничный формовой мука высш сорт	50	3,8	0,3	25,1	118
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	75
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b> сыр российский	27	6,1	7,8		96
<b>Итого</b>		27,3	50,9	61,3	819
<b>Обед</b>					
<b>ХЛЕБ</b> хлеб пшеничный формовой мука высш сорт	70	5,3	0,4	35,1	166
<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ</b> окорочка куриные, соль йодированная, приправа, макаронные изделия высш сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	250	2,4	10	16,5	165
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №364</b> вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок	75	1,4	7,4	5,4	92
<b>НАПИТОК</b> брусника, вода питьевая, сахар песок	200	0,1		20,1	83
<b>САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)</b> лук репчатый, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимон, соль йодированная	100	1,9	19,5	15	244
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> соль йодированная, картофель, молоко сухое 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	185/6	9,6	15,7	35,5	321
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b> мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, фарш рыбный, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	110	6,9	14,4	12,7	207
<b>Итого</b>		27,6	67,4	140,3	1278
<b>Полдник</b>					
<b>пирог брусничный</b> яйца куриные (шт.), брусника, сахар песок, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт	100	26	7	233,4	1102
<b>КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ</b> кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая	195			25,1	101
<b>МАНДАРИН</b> мандарин	104	0,8	0,2	7,8	39
<b>Итого</b>		26,8	7,2	266,3	1242
<b>Ужин</b>					
<b>ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ</b> лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, приправа, чеснок, лавровый лист, капуста белокочанная, мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок	200	11,9	23,1	49,7	453

ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15			19,4	77
ХЛЕБ хлеб пшеничн формовой мука высш. сорт	70	5,3	0,4	35,1	166
перец сладкий перец красный сладкий	80	1		3,6	19
Итого		18,2	23,5	107,8	715
<b>Ужин 2</b>					
ЙОГУРТ йогурт 2,5% жирности	200	5,6	5	9	113
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6,4	6	32,2	219
Всего		106,3	155	607,9	4273

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Юдина О.Ю.