

Согласовано

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



## МЕНЮ

23 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>СОУС ТОМАТНЫЙ №364</b> вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок	25	1,12	0,5	2,5	1,8	31
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое	150	7,87	6,2	5,4	35,4	216
<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)</b> свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт	80	34,22	8,3	21,5	9,6	265
<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b> картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	80	6,25	0,9	8,1	5,5	99
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	5,06			23,3	93
<b>хлеб выпечка</b> мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
<b>Итого</b>		57,30	20,4	42,9	104,1	884
<b>Всего</b>		57,30	20,4	42,9	104,1	884



# МЕНЮ

23 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>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое	170	9,10	7	6,1	40	244
<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)</b> свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт	100	43,17	10,4	26,8	12,1	332
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №364</b> вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок	25	1,13	0,5	2,5	1,8	31
<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b> картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	100	7,91	1	10,1	6,8	123
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	5,06			23,3	93
<b>хлеб выпечка</b> мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное	100	2,77	4,5	5,4	28,5	180
<b>Итого</b>		69,14	23,4	50,9	112,5	1003
<b>Всего</b>		69,14	23,4	50,9	112,5	1003

# МЕНЮ

23 сентября 2021 г.

овз 5-11

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b> соль йодированная, молоко сухое 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок	200	2,1	1,9	15,6	88
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	75
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b> сыр российский		6,9	8,9		109
<b>ХЛЕБ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш сорт					
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15			14,6	58
<b>МАНДАРИН</b> мандарин					
<b>Итого</b>		9,1	19,1	30,3	330
<b>Обед</b>					
<b>ХЛЕБ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш сорт					
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ</b> сметана 20% жирности, соль йодированная, приправа, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории	250/5	1,8	6,1	8,8	97
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b> свинина мясная, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый, говядина б/к, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное	88	12,3	24,3	9,1	303
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	180/6	4,3	5,5	45,2	247
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №364</b> вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок	25	0,5	2,5	1,8	31
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ</b> соль йодированная, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	25	0,3	4,7	1,6	50
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86
<b>Итого</b>		20,2	43,3	86,7	814
<b>Всего</b>		29,3	62,4	117	1144



# МЕНЮ

## 23 сентября 2021 г.

### ИНТЕРНАТ

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, молоко сухое цельное 25% жирности, сахар песок</small>	200	6,9	13,3	31,2	271
ХЛЕБ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт</small>	50	3,8	0,3	25,1	118
ЧАЙ С САХАРОМ <small>чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок</small>	185/15			19,4	77
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>масло сладко-сливочное несоленое</small>	10	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>сыр российский</small>	27	6,1	7,8		96
<b>Итого</b>		<b>16,9</b>	<b>29,7</b>	<b>75,8</b>	<b>637</b>
<b>Обед</b>					
ХЛЕБ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	70	5,3	0,4	35,1	166
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ <small>сметана 20% жирности, соль йодированная, приправа, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, кури потрош 1 категории</small>	250/5	6,9	16,6	8,6	212
КОТЛЕТА МЯСНАЯ <small>свинина мясная, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, говядина б/к, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое</small>	125	21,4	34,9	18,8	473
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 <small>вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок</small>	75	1,4	7,4	5,4	92
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое</small>	180/6	4,3	5,5	45,2	247
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ <small>соль йодированная, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое</small>	85	0,9	9,8	3,6	108
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая</small>	200			19,4	77
<b>Итого</b>		<b>40,2</b>	<b>74,6</b>	<b>136,1</b>	<b>1375</b>
<b>Полдник</b>					
БЛИНЧИКИ со сгущенным молоком <small>масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности</small>	135	9,8	15,6	42,6	349
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>сок яблочный</small>	200	1	0,2	20,2	86
ГРУША <small>груша</small>	99	0,4	0,3	10,2	47
<b>Итого</b>		<b>11,2</b>	<b>16,1</b>	<b>73</b>	<b>482</b>
<b>Ужин</b>					
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ <small>сметана 20% жирности, приправа, чеснок, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош 1 категории</small>	195	45,9	47,4	2,7	621

<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>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b> соль йодированная, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное	115	0,9	10,1	2,7	105
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	200	0,2		19,9	80
<b>ХЛЕБ</b> хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	70	5,3	0,4	35,1	166
<b>Итого</b>		61,9	73,6	95,9	1293
<b>Ужин 2</b>					
<b>СНЕЖОК</b> снежок	250				
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> печенье сахарное мука высш. сорт	100	7,5	9,8	74,4	417
<b>Итого</b>		7,5	9,8	74,4	417
<b>Всего</b>		137,7	203,8	455,2	4204

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