

Утверждаю

директор

МБОУ школа-интернат №3

/Ватлин А.В./

**МЕНЮ**

24 сентября 2021 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1-4 классы</b>								
2008	22	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	50	14,47	0,7		2,5	13
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	7,98	3,6	4,6	37,7	206
2011	347	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	15,34	0,4		34,5	139
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	32,56	10,9	31,3	2,3	334
		хлеб выпечка	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
<b>Итого</b>				<b>73,13</b>	<b>20,1</b>	<b>41,3</b>	<b>105,5</b>	<b>872</b>
<b>5-11 классы</b>								
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	9,15	4	5,1	41,5	227
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	34,77	8,2	23,5	1,8	251
2011	347	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	15,34	0,4		34,5	139
		хлеб выпечка	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
2008	22	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	70	20,09	0,9		3,4	18
<b>Итого</b>				<b>82,13</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>109,7</b>	<b>815</b>
<b>овз 5-11</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/6	22,55	10	11,7	45,2	327
		СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	306/5	34,03	6,2	8,6	7,8	133
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,00	0,1	8,3	0,1	75
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	10,18	7,4	6,8	33,6	225
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	15,90	7,1	9,1		113
2008	259	ГУЛЯШ	100	36,40	11,6	29,4	3,4	325
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,94			14,6	58
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	18,74	0,8	6,1	3	70
2011	347	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	15,34	0,4		34,5	139
к/к	к/к	ГРУША	130	30,82	0,5	0,4	13	59
		хлеб выпечка	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
		хлеб выпечка	100	2,78	4,5	5,4	28,5	180
<b>Итого</b>				<b>198,46</b>	<b>53,1</b>	<b>91,2</b>	<b>212,2</b>	<b>1884</b>

Согласовано

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

# МЕНЮ

24 сентября 2021 г.

## ИНТЕРНАТ

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
<b>ХЛЕБ</b> хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50	3,8	0,3	25,1	118
<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b> пшено, вода питьевая, молоко сухое 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	200/6	10,2	15,2	46	361
<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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	185/15/7	0,1		19,6	79
<b>Итого</b>		20,3	31,6	90,8	729
<b>Обед</b>					
<b>ХЛЕБ</b> хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	70	5,3	0,4	35,1	166
<b>СУП С МОРСКОЙ КАПУСТЫ</b> окорочка куриные, соль йодированная, приправа, яйца куриные (шт.), сметана 20% жирности, морская капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	340/5	6,4	16,3	7,7	203
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	180/6	7,4	10	33	250
<b>МЯСО ТУШЕНОЕ</b> соль йодированная, приправа, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт	115	15,4	21,6	9,3	293
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b> лук репчатый, соль йодированная, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное	105	0,8	10,1	2,9	106
<b>КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ</b> компот из ананас, сахар песок, вода питьевая	200			19,4	77
<b>Итого</b>		35,3	58,4	107,4	1095
<b>Полдник</b>					
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86
<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b> яблоки	97	0,4	0,4	9,5	46
<b>ОЛАДЬИ</b> молоко сухое цельное 25% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое	85	15,9	28	73,1	606
<b>Итого</b>		17,3	28,6	102,8	738
<b>Всего</b>		72,9	118,6	301	2562

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