

Утверждаю

директор

МБОУ школа-интернат №3

/Ватлин А.В./

## МЕНЮ

27 сентября 2021 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	
<b>1-4 классы</b>								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	24,43	7,9	10,1	29	240
2008	345	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150/37	41,09	8,4	20,2	11,2	262
2008	437	НАПИТОК	200/24	16,50	0,2		25,6	103
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	9,47	0,5	3	1,5	35
		хлеб выпечка	100	2,74	4,4	5,4	27,9	178
<b>Итого</b>				<b>94,23</b>	<b>21,4</b>	<b>38,7</b>	<b>95,2</b>	<b>818</b>
<b>5-11 классы</b>								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	27,04	8,6	11,1	31,8	263
2008	345	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150/37	44,54	8,4	20,2	11,2	262
2008	437	НАПИТОК	200/24	16,49	0,2		25,6	103
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	18,74	0,8	6,1	3	70
		хлеб выпечка	100	2,73	4,4	5,4	27,9	178
<b>Итого</b>				<b>109,54</b>	<b>22,4</b>	<b>42,8</b>	<b>99,5</b>	<b>876</b>
<b>овз 5-11</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200/6	20,06	10,6	13,2	37,5	313
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	24,77	8,4	6,8	24,6	195
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,94			14,6	58
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	8,91	1,6	5,1	10,1	94
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,00	0,1	8,3	0,1	75
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	13,60	1	0,2	20,2	86
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	15,90	7,1	9,1		113
2008	265	ПЛОВ	180	32,41	13,1	24,6	53,2	488
		хлеб выпечка	100	2,74	4,4	5,4	27,9	178
		хлеб выпечка	100	2,74	4,4	5,4	27,9	178
<b>Итого</b>				<b>130,07</b>	<b>50,7</b>	<b>78,1</b>	<b>216,1</b>	<b>1778</b>

Согласовано

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

# МЕНЮ

27 сентября 2021 г.

## ИНТЕРНАТ

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ <small>овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко сухое 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое</small>	200/6	10,5	16,5	42,9	362
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ <small>чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, шиповник сухой</small>	185/15/7	0,3	0,1	24,1	105
ХЛЕБ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт</small>	50	3,8	0,3	25,1	118
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>20,8</b>	<b>33</b>	<b>92,2</b>	<b>756</b>
<b>Обед</b>					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ <small>масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, приправа, сметана 20% жирности, окорочка куриные, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, вода питьевая</small>	250	7,7	12,3	31,7	271
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ <small>морковь, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, лук зеленый, вода питьевая, сахар песок</small>	110	1,6	19,8	14,6	243
ПЛОВ <small>приправа, лавровый лист, соль йодированная, свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста</small>	230	13,8	29,6	53,4	536
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>сок яблочный</small>	200	1	0,2	20,2	86
ХЛЕБ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт</small>	70	5,3	0,4	35,1	166
<b>Итого</b>		<b>29,4</b>	<b>62,3</b>	<b>155</b>	<b>1302</b>
<b>Полдник</b>					
ЧАЙ С САХАРОМ <small>чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок</small>	200	0,2		19,9	80
БАНАН <small>банан</small>	84	1,3	0,4	17,6	81
СЫРКИ ТВОРОЖНЫЕ <small>сырки творожные</small>	50				
<b>Итого</b>		<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>37,5</b>	<b>161</b>
<b>Ужин</b>					
СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ <small>свинина мясная, морковь, соль йодированная, приправа, капуста белокочанная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый</small>	290	10,6	29	7,7	336
ХЛЕБ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт</small>	70	5,3	0,4	35,1	166
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ <small>соль йодированная, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное</small>	95	0,6	10,1	2,4	104
ЧАЙ С САХАРОМ <small>чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок</small>	200	0,2		19,9	80

БАНАН банан	84	1,3	0,4	17,6	81
Итого		18	39,9	82,7	767
<b>Ужин 2</b>					
СНЕЖОК снежок	200				
ПРЯНИКИ пряники заварные	30	1,8	1,4	22,5	110
Итого		1,8	1,4	22,5	110
Всего		71,5	137	389,9	3096

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