

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 апреля 2023 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	
1-4 классы								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	11,15	6,5	5,5	41,7	242
2008	257	ПОДЖАРКА	90	38,79	11,8	30	3,1	330
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,71			23,3	93
2008	30	ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	14,48	1,5	8,1	7,8	111
2008	76	СВЕКОЛЬНИК	250	23,40	6,8	10,8	16,3	189
2008		ХЛЕБ	90	7,11	6,9	0,6	45,1	213
Итого				103,64	33,5	55	137,3	1178
5-11 классы								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК	280	28,34	7,9	13,1	18,4	225
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/6	11,34	6,7	5,7	43,1	250
2008	257	ПОДЖАРКА	110	47,22	14,7	36,6	3,8	404
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,71			23,3	93
2008	30	ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	18,11	1,7	10,1	9,6	138
2008		ХЛЕБ	110	8,69	8,4	0,7	55	260
Итого				122,41	39,4	66,2	153,2	1370
овз 5-11								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК	280	28,36	7,9	13,1	18,4	225
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/6	11,34	6,7	5,7	43,1	250
2008	257	ПОДЖАРКА	110	47,21	14,7	36,6	3,8	404
2008		ХЛЕБ	110	8,69	8,4	0,7	55	260
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,71			23,3	93
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	25,50	0,3	24,9	0,3	225
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,65			15,7	63
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	280	61,69	1,1	1,1	27,4	132
2008	30	ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	18,11	1,7	10,1	9,6	138
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	260	99,25	35,4	31,1	32,2	558
2008		ХЛЕБ	110	8,69	8,4	0,7	55	260
Итого				319,20	84,6	124	283,8	2608
овз 1-4								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	229	87,39	31,3	27,4	28,4	491
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	11,15	6,5	5,5	41,7	242
2008	257	ПОДЖАРКА	90	38,79	11,8	30	3,1	330
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,65			15,7	63
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	17,00	0,2	16,6	0,2	150
2008		ХЛЕБ	110	8,69	8,4	0,7	55	260
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,71			23,3	93
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	280	61,69	1,1	1,1	27,4	132

2008	30	ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	14,48	1,5	8,1	7,8	111
2008	76	СВЕКОЛЬНИК	250	23,40	6,8	10,8	16,3	189
2008		ХЛЕБ	90	7,11	6,9	0,6	45,1	213
Итого				280,06	74,5	100,8	264	2274