


Утверждаю


 директор
 МБОУ «Школа-интернат №3»
 /Ватлин А.В./

МЕНЮ

16 декабря 2022 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1-4 классы								
2008	101	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	20,08	18	11,3	29,1	290
2008	437	НАПИТОК	200/24	11,99	0,2		25,3	103
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (100	14,26	1,9	15,1	10,5	186
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	35,41	9	11,6	33,6	276
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	101	25,75	2,6	5,2	6,4	83
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1,22	0,5	2,9	2,2	37
2008		ХЛЕБ	70	5,53	5,3	0,4	35,1	166
Итого				114,24	37,5	46,5	142,2	1141
5-11 классы								
2008	101	СУП ГОРОХОВЫЙ	300	24,07	21,8	13,5	34,9	348
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,01	0,9	4,7	3,5	59
2008	437	НАПИТОК	200/24	11,98	0,2		25,3	103
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (120	12,14	2,4	18,1	12,6	223
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	39,44	10	13	37,4	307
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	121	30,73	3,1	6,3	7,6	101
2008		ХЛЕБ	70	5,53	5,3	0,4	35,1	166
Итого				125,91	43,7	56	156,4	1307
овз 5-11								
2008		ХЛЕБ	70	5,53	5,3	0,4	35,1	166
2008	467	ПЛЮШКА	121	26,70		3,2		29
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,32	0,2		0,5	3
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,00	0,9	4,7	3,5	59
2008		БАНАН	261	106,31	3,9	1,3	54,8	251
2008	437	НАПИТОК	200/24	11,96	0,2		25,3	103
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (120	17,09	2,4	18,1	12,6	223
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	39,45	10	13	37,4	307
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	121	30,90	3,1	6,3	7,6	101
2008	101	СУП ГОРОХОВЫЙ	300	24,14	21,8	13,5	34,9	348
Итого				264,40	47,8	60,5	211,7	1590
овз 1-4								
2008		ХЛЕБ	70	5,53	5,3	0,4	35,1	166
2008	467	ПЛЮШКА	121	26,70		3,2		29
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,32	0,2		0,5	3
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1,17	0,5	2,9	2,2	37
к/к	к/к	МАНДАРИН	80	38,45	0,6	0,2	6	30
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (100	12,96	1,8	15,1	9,7	182
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	35,59	9	11,6	33,6	276
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	101	25,97	2,6	5,3	6,4	84
2008	101	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	20,01	18	11,3	29,1	290

2008	437	НАПИТОК	200/24	11,96	0,2		25,3	103
Итого				178,65	38,2	50	147,9	1200