

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 ноября 2022 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	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,52			23,3	93
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	27,83	2	7	8,9	107
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	52,38	15,4	26,4	10,1	337
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	1,19	0,2	1,5	1,8	21
2011		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	16,80	1,1	5,9	4,5	79
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	160	5,17	3,9	0,6	41,3	186
2008		ХЛЕБ	100	7,90	7,6	0,6	50,2	237
Итого				119,80	30,2	42	140,1	1060
5-11 классы								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,52			23,3	93
2008		ХЛЕБ	100	7,90	7,6	0,6	50,2	237
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120	63,18	18,3	31,7	12,2	407
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	280	31,15	2,3	7,7	9,9	120
2011		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	120	20,14	1,4	7,3	5,5	94
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	5,82	4,4	0,6	46,6	209
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,38	0,4	2,9	3,7	43
Итого				139,08	34,4	50,8	151,4	1203
овз 5-11								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ С ШИПОВНИКОМ	185/15/7	3,92	0,2	0,1	17,9	77
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	280	31,13	2,3	7,7	9,9	120
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	130	26,65				
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120	63,19	18,3	31,7	12,2	407
2008		МАНДАРИН	110	53,40	0,9	0,2	8,3	42
2011		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	120	20,16	1,4	7,3	5,5	94
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	13,04	4,4	7,3	46,7	270
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,52			23,3	93
2008		ХЛЕБ	100	7,90	7,6	0,6	50,2	237
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,38	0,4	2,9	3,7	43
Итого				230,28	35,5	57,8	177,7	1383
овз 1-4								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ С ШИПОВНИКОМ	185/15/7	3,92	0,2	0,1	17,9	77
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	130	26,70				
2008		МАНДАРИН	110	53,40	0,9	0,2	8,3	42
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	1,21	0,2	1,5	1,8	21

2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	27,84	2	7	8,9	107
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	52,39	15,4	26,4	10,1	337
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	160	5,17	3,9	0,6	41,3	186
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,52			23,3	93
2008		ХЛЕБ	100	7,90	7,6	0,6	50,2	237
2011		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	16,85	1,1	5,9	4,5	79
Итого				203,88	31,3	42,3	166,3	1179