

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 января 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	17,00	0,2	16,6	0,2	150
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,90	0,2		16,2	65
1981	1089	хлеб выпечка	100	3,69	4,5	5,4	28,5	180
2008		БАНАН	130	52,95	2	0,7	27,3	125
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	220	83,02	29,9	26,2	28,4	474
Итого				158,56	36,8	48,9	100,6	994
5-11 классы								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,89	0,2		16,2	65
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	25,50	0,3	24,9	0,3	225
1981	1089	хлеб выпечка	150	5,57	6,7	8,1	42,7	270
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	80,80	33,8	29,8	32,4	539
2008		БАНАН	130	52,96	2	0,7	27,3	125
Итого				166,71	43	63,5	118,9	1224
овз 5-11								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	25,50	0,2	24,8	0,2	224
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,20	0,9	4,9	3,6	61
1981	1089	хлеб выпечка	150	5,60	6,7	8,1	42,7	270
2008	437	НАПИТОК	200/24	14,34	0,1		24	98
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,55			15,7	63
2008		БАНАН	130	52,94	2	0,7	27,3	125
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	41,14	9,3	12,1	34,6	285
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	280	23,26	14,4	14	21	267
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (100	22,70	1,9	15,1	10	184
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	94,34	33,8	29,8	32,4	539
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	101	28,18	2,3	5,3	3,8	73
Итого				311,73	71,6	114,8	215,3	2189
овз 1-4								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	17,00	0,1	16,5	0,2	150
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	1,25	0,5	2,9	2,2	37
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,52			15,7	63
2008	437	НАПИТОК	200/24	14,34	0,1		24	98
1981	1089	хлеб выпечка	150	5,60	6,7	8,1	42,7	270
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	220	82,75	29,9	26,2	28,4	474
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (80	18,25	1,5	12	8	147
2008		БАНАН	130	53,01	2	0,7	27,3	125
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	34,30	7,7	9,9	28,8	238
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	20,91	12,8	12,6	18,8	239

2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	101	27,54	2,3	5,3	3,8	73
Итого				276,46	63,6	94,2	199,9	1914