

Утверждаю

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

## МЕНЮ

19 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	
<b>1-4 классы</b>								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	17,00	0,2	16,6	0,2	150
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,84	0,2		16,2	65
1981	1089	хлеб выпечка	100	3,86	4,5	5,4	28,5	180
к/к	к/к	ГРУША	200	69,93	0,8	0,6	20	91
2011	417	КАША ПШЕННАЯ	220	44,55	17,1	17,7	63	481
<b>Итого</b>				<b>137,18</b>	<b>22,8</b>	<b>40,3</b>	<b>127,9</b>	<b>967</b>
<b>5-11 классы</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,85	0,2		16,2	65
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	25,50	0,3	24,9	0,3	225
1981	1089	хлеб выпечка	150	5,68	6,7	8,1	42,7	270
2011	417	КАША ПШЕННАЯ	250	51,07	19,5	20	71,4	546
к/к	к/к	ГРУША	200	69,93	0,8	0,6	20	91
<b>Итого</b>				<b>154,03</b>	<b>27,5</b>	<b>53,6</b>	<b>150,6</b>	<b>1197</b>
<b>овз 5-11</b>								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	25,50	0,2	24,8	0,2	224
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	280	22,03	7,2	11,8	9,6	174
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	111	57,41	17,6	28,6	8,9	362
1981	1089	хлеб выпечка	150	5,73	6,7	8,1	42,7	270
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,52			15,7	63
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,24	0,9	4,9	3,6	61
2011		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	29,09	1,1	5,9	4,5	79
2011	417	КАША ПШЕННАЯ	250	51,08	19,5	20	71,4	546
к/к	к/к	ГРУША	200	69,93	0,8	0,6	20	91
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	12,77	4,4	7,6	39,4	244
1981	1089	хлеб выпечка	150	5,73	6,7	8,1	42,7	270
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,52			23,3	93
<b>Итого</b>				<b>291,55</b>	<b>65,1</b>	<b>120,4</b>	<b>282</b>	<b>2477</b>
<b>овз 1-4</b>								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	17,00	0,2	16,6	0,2	150
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	19,22	6,4	10,6	8,6	155
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,84	0,2		16,2	65
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	124	62,17	20	30,9	9,1	393
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,23	0,9	4,9	3,6	61
1981	1089	хлеб выпечка	100	3,86	4,5	5,4	28,5	180
2011		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	80	23,42	0,9	4,8	3,7	63
2011	417	КАША ПШЕННАЯ	220	44,55	17,1	17,7	63	481
к/к	к/к	ГРУША	200	69,93	0,8	0,6	20	91
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	10,95	3,7	6,3	32,7	202
1981	1089	хлеб выпечка	100	3,86	4,5	5,4	28,5	180

2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,52			23,3	93
<b>Итого</b>				<b>267,55</b>	<b>59,2</b>	<b>103,2</b>	<b>237,4</b>	<b>2114</b>