


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

## МЕНЮ

20 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
2008		ЯБЛОКО	200	44,04	0,8	0,8	19,6	94
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	219	90,23	33,9	50,2	24,1	685
<b>Итого</b>				<b>156,97</b>	<b>39,6</b>	<b>73</b>	<b>88,6</b>	<b>1174</b>
<b>5-11 классы</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,84	0,2		16,2	65
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	25,50	0,3	24,9	0,3	225
1981	1089	хлеб выпечка	150	5,74	6,7	8,1	42,7	270
2008		ЯБЛОКО	200	44,03	0,8	0,8	19,6	94
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	249	102,00	38,5	57,1	27,4	779
<b>Итого</b>				<b>179,11</b>	<b>46,5</b>	<b>90,9</b>	<b>106,2</b>	<b>1433</b>
<b>овз 5-11</b>								
		СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	305	25,34	9	12	8,4	178
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	25,50	0,2	24,8	0,2	224
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	12,42	7,4	6,8	33,6	225
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	60,84	14,9	16,1	3,4	219
1981	1089	хлеб выпечка	150	5,73	6,7	8,1	42,7	270
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	20,85	0,8	6,1	3	70
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,52			15,7	63
2008		ЯБЛОКО	200	44,04	0,8	0,8	19,6	94
2011	347	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	28,50			19,4	77
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	249	102,03	38,5	57,1	27,4	779
1981	1089	хлеб выпечка	150	5,73	6,7	8,1	42,7	270
<b>Итого</b>				<b>332,50</b>	<b>85</b>	<b>139,9</b>	<b>216,1</b>	<b>2469</b>
<b>овз 1-4</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	10,41	6,2	5,6	27,9	187
1981	1089	хлеб выпечка	150	5,73	6,7	8,1	42,7	270
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	54,78	13,3	14,6	3,1	197
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	16,76	0,7	4,9	2,5	56
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,52			15,7	63
2011	347	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	21,32			19,4	77
1981	1089	хлеб выпечка	150	5,73	6,7	8,1	42,7	270
		СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	318	28,00	10,8	13,2	7,7	191
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	12,75	0,2	12,5	0,2	113
2008		ЯБЛОКО	200	44,04	0,8	0,8	19,6	94

2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	219	90,23	33,9	50,2	24,1	685
<b>Итого</b>				<b>291,27</b>	<b>79,3</b>	<b>118</b>	<b>205,6</b>	<b>2203</b>