

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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								
2011	101	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	21,99	10,9	11	18,8	218
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	28,14	14,2	14	2,3	192
2008		ХЛЕБ	90	7,11	6,9	0,6	45,2	213
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	136,48	33,7	33,7	30,5	561
2008	437	НАПИТОК	200/24	14,34	0,1		24	98
Итого				208,06	65,8	59,3	120,8	1282
5-11 классы								
2011	101	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	300	26,02	13,1	13,3	22,8	262
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	90	36,05	18,3	18	3	248
2008		ХЛЕБ	90	7,11	6,9	0,6	45,2	213
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	145,51	36,2	36	32,7	600
2008	437	НАПИТОК	200/24	14,34	0,1		24	98
Итого				229,03	74,6	67,9	127,7	1421
овз 5-11								
2008		ХЛЕБ	90	7,11	6,9	0,6	45,2	213
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	258	113,42	36	44,4	33,7	686
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,52			15,7	63
2011	101	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	300	26,04	13,1	13,3	22,8	262
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	90	36,05	18,3	18	3	248
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	145,54	36,2	36	32,7	600
2008	437	НАПИТОК	200/24	14,34	0,1		24	98
Итого				344,02	110,6	112,3	177,1	2170
овз 1-4								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	228	100,44	31,9	39,2	29,8	605
2011	101	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	21,99	10,9	11	18,8	218
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,52			15,7	63
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	28,14	14,2	14	2,3	192
2008		ХЛЕБ	90	7,11	6,9	0,6	45,2	213
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	136,48	33,7	33,7	30,5	561
2008	437	НАПИТОК	200/24	14,34	0,1		24	98
Итого				310,02	97,7	98,5	166,3	1950