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

МЕНЮ

23 ноября 2022 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1-4 классы								
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	80	29,77	9,6	24,5	2,5	270
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,52			23,3	93
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	34,01	7	10,5	19,9	203
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,32	8,4	6,2	38,2	242
2008		ХЛЕБ	100	7,90	7,6	0,6	50,2	237
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	10,39	0,9	8,6	3,2	94
Итого				**102,91**	**33,5**	**50,4**	**137,3**	**1139**
5-11 классы								
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	37,24	12	30,7	3	338
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,52			23,3	93
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	280	38,09	7,7	11,6	22,4	227
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	14,84	10,1	7,5	45,9	291
2008		ХЛЕБ	100	7,90	7,6	0,6	50,2	237
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	10,39	0,9	8,6	3,2	94
Итого				**116,97**	**38,3**	**59**	**148**	**1280**
овз 5-11								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ С ШИПОВНИКОМ	185/15/7	3,92	0,2	0,1	17,9	77
2008	467	РУЛЕТ С МАКОМ	70	14,28				
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	37,32	12	30,7	3	338
2008		БАНАН	160	60,25	1,9	0,6	26,6	122
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	280	38,15	7,7	11,6	22,4	227
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,52			23,3	93
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	14,84	10,1	7,5	45,9	291
2008		ХЛЕБ	100	7,90	7,6	0,6	50,2	237
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	10,40	0,9	8,6	3,2	94
Итого				**195,58**	**40,4**	**59,7**	**192,5**	**1479**
овз 1-4								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ С ШИПОВНИКОМ	185/15/7	3,92	0,2	0,1	17,9	77
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,52			23,3	93
2008	467	РУЛЕТ С МАКОМ	70	14,30				
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	34,00	7	10,5	19,9	203
2008		БАНАН	160	60,28	1,9	0,6	26,6	122
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,33	8,4	6,2	38,2	242
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	80	29,58	9,6	24,5	2,5	270
2008		ХЛЕБ	100	7,90	7,6	0,6	50,2	237

2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	10,37	0,9	8,6	3,2	94
Итого				**181,18**	**35,6**	**51,1**	**181,8**	**1338**