

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 декабря 2022 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	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	12,92	4,4	7,3	46,7	270
2008		ХЛЕБ	101	8,01	7,7	0,6	50,8	240
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (100	13,47	1,8	15,1	9,7	182
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	33,30	1	3,7	6,2	63
2008	437	НАПИТОК	200/24	14,34	0,1		24	98
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,01	0,9	4,9	3,6	61
Итого				84,06	15,9	31,6	141	914
5-11 классы								
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	14,30	4,9	8,2	51,8	300
2008		ХЛЕБ	101	8,00	7,7	0,6	50,8	240
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (100	13,47	1,8	15,1	9,7	182
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	33,29	1	3,7	6,2	63
2008	437	НАПИТОК	200/24	14,34	0,1		24	98
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,01	0,9	4,9	3,6	61
2008	101	СУП С КРУПОЙ	300	26,60	14,9	15,1	24,5	293
2008		БАНАН	259	105,56	3,9	1,3	54,4	249
Итого				217,58	35,2	48,9	225	1486
овз 5-11								
2008		ХЛЕБ	101	8,00	7,7	0,6	50,8	240
2008		БАНАН	259	105,52	3,9	1,3	54,4	249
2008	467	РУЛЕТ С МАКОМ	115	23,35				
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	52	2,18	0,9	5,1	3,7	63
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,32	0,2		0,5	3
2008	437	НАПИТОК	200/24	14,34	0,1		24	98
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	14,27	4,9	8,2	51,8	300
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	34,52	1,2	3,7	7,4	69
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (118	28,75	3	15,2	13,8	208
2008	101	СУП С КРУПОЙ	300	74,58	7,9	5,3	51,7	286
Итого				305,84	29,8	39,4	258,1	1516
овз 1-4								
2008	467	РУЛЕТ С МАКОМ	115	23,30				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,32	0,2		0,5	3
2008		БАНАН	259	105,60	3,9	1,3	54,4	249
2008	437	НАПИТОК	200/24	14,34	0,1		24	98
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (100	13,47	1,8	15,1	9,7	182
2011	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	33,36	1	3,7	6,2	63
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	13,01	4,4	7,3	46,7	270
2008		ХЛЕБ	101	8,02	7,7	0,6	50,8	240
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,01	0,9	4,9	3,6	61

2008	101	СУП С КРУПОЙ	250	22,17	12,2	12,5	20,6	244
Итого			235,58	32,2	45,4	216,5	1410	