



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школы-интернат №3 г. Армавира
Мельникова О.В.

Меню на 07.09.2024 г.

Завтрак			1-5 классы						6-12 классы					
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Вес блюд, г	Энерг. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб	Вес блюд, г	Энерг. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб
1	269	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	37,10	40,93	200	218,73	11,56	17,95	37,10	40,93
2	150	Икра кабачковая	60	76,16	1,23	5,69	4,92	8,66	70	86,16	1,25	5,80	4,98	8,66
3	460	Чай с сахаром и молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	8,80	200	81,00	1,50	1,30	15,90	8,80
4	69	Хлеб пш йод/сл масла/сыр	60	176,00	8,30	14,78	27,26	18,13	85	245,10	7,70	10,09	22,80	22,53
		Итого	520	551,89	22,59	39,72	85,18	76,52	555	630,99	22,01	35,14	80,78	80,92
2й Завтрак														
1	501	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	9,06	200	112,00	1,20	0,02	0,02	9,06
		Итого	200	112,00	1,20	0,02	0,02	9,06	200	112,00	1,20	0,02	0,02	9,06
Обед														
1	148	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	60	16,00	0,80	0,01	2,80	14,63	100	20,00	1,10	0,01	3,50	24,39
2	95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б	200	126,00	1,46	4,00	8,52	10,82	250	197,00	2,17	4,45	12,03	13,41
3	339	Котлета из говядины	90	240,00	17,60	17,40	24,20	53,51	100	286,00	17,80	17,50	14,30	56,46
4	256	Каша рисовая рассыпчатая со сл маслом	150	202,65	3,90	8,04	28,58	6,94	180	233,18	4,68	9,65	31,42	9,26
5	495	Компот из сухофр. с вит. "С"	180	99,80	0,44	0,00	27,00	2,90	180	99,80	0,44	0,00	27,00	2,90
6	573	Хлеб ржаной / пшеничный йод	80	163,60	5,68	0,80	33,04	6,07	120	211,00	6,53	1,04	35,95	9,11
		Итого	760	848,05	29,88	30,25	124,14	94,87	930	1046,98	32,72	32,65	124,20	115,53
Подник														
1	286	Сырник из творога	104	185,72	11,99	11,02	9,70	45,85	150	278,58	11,99	16,53	14,55	47,94
2	462	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	11,02	200	94,00	3,60	2,90	25,00	11,02
		Итого	304	279,72	15,59	13,92	34,70	56,87	350	372,58	15,59	19,43	39,55	58,96
Ужин														
1	9	Капуста квашенная	60	57,20	1,50	9,89	2,87	3,97	100	109,00	1,60	10,10	3,00	5,82
2	307	Биточек рыбный	90	120,00	7,04	5,76	20,04	37,56	100	150,00	8,04	6,76	18,04	48,96
3	377	Пюре картофельное со сл маслом	150	140,00	3,14	6,60	16,35	13,02	180	165,60	3,78	7,92	19,62	15,02
4	459	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	0,00	15,20	2,24	180	51,00	0,10	0,00	15,20	2,24
5	573	Хлеб ржаной / пшеничный йод	80	163,60	5,68	0,80	33,04	6,07	120	211,00	6,53	1,04	35,95	9,11
		Итого	560	531,80	17,46	23,05	87,50	62,86	680	686,60	20,05	25,82	91,81	81,15
2й Ужин														
1	470	Кефир 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	14,18	210	123,00	5,90	5,07	8,02	14,89
		Итого	200	100,00	5,80	5,00	8,00	14,18	210	123,00	5,90	5,07	8,02	14,89
		Итого		2423,46	92,52	111,96	339,54	314,36		2972,15	97,47	118,13	344,38	360,51