

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

Меню на 11.03.2025г. ВФ № 1



Завтрак

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	1-5 классы					6-12 классы						
			Вес блюд, г	Энерг. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб	Вес, г	Энерг. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб
1	213	Каша гречневая молочная со сл.м 200гр	200	250,00	4,50	19,20	38,50	13,46	250	255,00	5,60	24,15	42,13	18,47
2	267	Какао с молоком 200гр	200	94,00	3,60	2,90	25,00	10,97	200	94,00	3,60	2,90	25,00	10,97
3	462	Яйцо отварное	40	63,00	5,08	4,60	2,08	12,23	40	63,00	5,08	4,60	2,08	12,23
4	82	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	7,00	100	59,50	1,26	0,28	11,34	7,00
5	69	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60	176,00	8,30	14,78	27,26	18,13	85	245,10	7,70	10,09	22,80	22,53
		Итого	600	642,50	22,74	41,76	104,18	61,79	675	716,60	23,24	42,02	103,35	71,20

Обед

1	148	Нарезка из свежих (квашенных) огурцов	60	10,40	0,72	0,01	1,36	11,68	100	12,90	1,60	1,10	3,00	19,47
2	98	Свекольник на п/б со сметаной	200	127,60	1,74	3,56	9,62	11,47	250	197,00	2,17	4,45	12,03	13,99
3	372	Котлеты из мяса птицы	90	237,57	14,00	9,71	8,29	38,40	100	245,69	18,00	12,85	9,14	44,26
4	256	Макаронные изделия отварные со сл.м	150	144,90	5,66	0,68	29,04	6,94	180	173,88	6,79	0,81	34,85	9,26
5	487	Компот из свежих яблок с лимоном с вит. "С"	180	85,00	0,20	0,10	22,10	5,37	180	85,00	0,20	0,10	22,10	5,37
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	769,07	28,00	14,86	103,45	79,93	930	925,47	35,29	20,35	117,07	101,46

Полдник

1	526	Оладьи запечённые со сл.молоком	150	222,03	8,81	8,42	68,87	16,35	150	222,03	8,81	8,42	68,87	16,35
2	501	Сок фруктовый 200гр	200	112,00	1,20	0,02	0,02	7,29	200	112,00	1,20	0,02	0,02	7,29
		Итого	350	334,03	10,01	8,44	68,89	23,64	350	334,03	10,01	8,44	68,89	23,64

Ужин

1	150	Капуста тушеная	60	41,40	1,20	2,04	4,56	8,66	100	69,00	2,00	3,40	7,60	14,42
2	308	Котлета рыбная Любительская	90	106,00	12,04	3,60	6,20	56,00	100	150,00	8,04	6,76	18,04	64,81
3	152	Картофель отварной со сл.маслом	150	143,00	2,85	6,15	20,00	11,83	180	158,00	2,91	6,67	20,98	14,41
4	459	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10		15,20	2,24	180	51,00	0,10		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	505,00	21,87	12,59	79,00	84,80	680	639,00	19,58	17,87	97,77	104,99

2й Ужин

1	470	Ряженка 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	20,96	210	123,00	5,90	5,07	8,02	22,01
		Итого	200	100,00	5,80	5,00	8,00	20,96	210	123,00	5,90	5,07	8,02	22,01

		Итого		2350,60	88,42	82,65	363,52	271,12		2738,10	94,02	93,75	395,10	323,30
--	--	--------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------