



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ школы-интернат № 3 г. Армавира

Мельникова О.В.

Меню на 13.03.2025г. ЧТ

Завтрак

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	1-5 классы						6-12 классы					
			Вес блюд, г	Энерг. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб	Вес блюд, г	Энерг. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб
1	279	Запеканка из творога	200	300,75	17,79	9,21	35,17	72,46	230	345,86	20,46	10,59	40,45	95,02
2	406	Соус молочный	50	69,55	1,89	4,68	8,50	5,79	50	69,65	1,89	4,68	15,00	5,79
3	462	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	10,37	200	94,00	3,60	2,90	25,00	10,37
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	19,95	85	245,10	7,70	10,09	22,80	24,55
		Итого	610	699,80	32,84	31,85	107,27	115,57	665	814,11	34,91	28,54	114,59	142,73

Обед

1	148	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,40	0,72	0,01	1,36	5,99	100	12,90	1,60	1,10	3,00	9,98
2	95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б	200	126,00	1,46	4,00	8,52	13,22	250	197,00	2,17	4,45	12,03	16,55
3	375	Плов из мяса птицы	230	293,19	11,52	9,41	31,51	32,74	280	338,55	11,33	10,19	34,52	32,74
4	495	Компот из сухоф. с вит. "С"	180	99,80	0,44	0,00	27,00	2,92	180	99,80	0,44	0,00	27,00	2,92
5	573	Хлеб ржаной / пшеничный йод	80	163,60	5,68	0,80	33,04	4,96	120	211,00	6,53	1,04	35,95	7,44
		Итого	750	692,99	19,82	14,22	101,43	59,83	930	859,25	22,07	16,78	112,50	69,63

Подник

1	545	Булочка пром.произ-ва	100	255,72	5,82	5,42	86,80	40,00	150	383,58	8,73	8,13	130,20	60,00
2	501	Сок фруктовый пром.произ.	200	112,00	1,20	0,02	0,02	7,44	200	112,00	1,20	0,02	0,02	7,44
		Итого	300	367,72	7,02	5,44	86,82	47,44	350	495,58	9,93	8,15	130,22	67,44

Ужин

1	9	Капуста квашенная	60	57,20	1,50	9,89	2,87	8,04	100	109,00	1,60	10,10	3,00	11,42
2	377	Пюре картофельное со сл.маслом	150	140,00	3,14	6,60	16,35	17,42	180	158,00	2,91	6,67	20,98	20,77
3	390	Ежики из говяжьей печени	100	333,00	23,66	20,43	5,39	27,56	100	333,00	23,66	20,43	5,39	27,56
4	460	Чай с сахаром и молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	9,24	200	81,00	1,50	1,30	15,90	9,24
5	573	Хлеб ржаной / пшеничный йод	80	163,60	5,68	0,80	33,04	4,96	120	211,00	6,53	1,04	35,95	7,44
		Итого	590	774,80	35,48	39,02	73,55	67,22	700	892,00	36,20	39,54	81,22	76,43

2й Ужин

1	470	Кефир 2,5%	200	100,00	5,80	5,00	8,00	15,55	210	123,00	5,90	5,07	8,02	16,32
		Итого	200	100,00	5,80	5,00	8,00	15,55	210	123,00	5,90	5,07	8,02	16,32

		Итого		2635,31	100,96	95,53	377,07	305,61		3183,94	109,01	98,08	446,55	372,55
--	--	--------------	--	----------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--	----------------	---------------	--------------	---------------	---------------