

Утверждаю
директор ГКОУ КК школы-интерната
с. Шабельского

С.В. Афанасьев

(подпись, печать)

Меню на 21.11.2024

Завтрак		1 - 4 классы							5 - 9 классы						
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	
1	271	плов вегетарианский с сухофруктами	200	354	6	5	72	22,59 Р	250	443	8	6	90	28,23 Р	
2	309	омлет с сыром	140	346	19	29	3	58,15 Р	140	346	19	29	3	58,15 Р	
3	54-21гн	какао с молоком	200	107	7	4	13	10,68 Р	200	91	4	4	11	10,68 Р	
4	108	хлеб пшеничный	50	118	4	0	25	3,20 Р	70	165	6	0	35	4,48 Р	
5															
6															
		Итого	590	925	36	38	113	94,61 Р	660	1045	37	39	139	101,54 Р	

Обед		1 - 4 классы							5 - 9 классы						
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	
1	106	помидоры натуральные свежие	100	24	1	0	4	13,30 Р	100	24	1	0	4	13,30 Р	
2	63_08	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	108	2	6	11	14,36 Р	250	108	2	6	11	14,36 Р	
3	377	картофельная запеканка с мясом	200	380	23	24	19	95,01 Р	200	380	23	24	19	95,01 Р	
4	503	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	122	1	0	29	4,65 Р	200	122	1	0	29	4,65 Р	
5	108	хлеб пшеничный	40	94	3	0	20	2,56 Р	60	141	5	0	30	3,84 Р	
6	109	хлеб ржаной	40	70	3	1	14	2,77 Р	70	123	5	2	25	4,84 Р	
7															
8															
		Итого	830	798	33	31	97	132,64 Р	880	898	37	32	118	136,00 Р	

Полдник		1 - 4 классы							5 - 9 классы						
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	
1	590	печенье	50	209	4	5	37	9,75 Р	50	209	4	5	37	9,75 Р	
2	518	сок фруктовый	200	84	1	1	20	17,03 Р	200	84	1	1	20	17,03 Р	
3	112	фрукты	180	85	1	1	18	14,39 Р	180	85	1	1	18	14,39 Р	
4															
		Итого	430	378	6	7	75	41,17 Р	430	378	6	7	75	41,17 Р	

Ужин		1 - 4 классы							5 - 9 классы						
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	
1	119	икра свекольная	100	115	2	7	10	9,39 Р	100	115	2	7	10	9,39 Р	
2	345	котлеты рыбные	90	102	13	2	9	38,13 Р	100	113	14	2	10	42,36 Р	
3	237	каша гречневая рассыпчатая	150	252	9	8	37	11,90 Р	180	302	11	10	44	14,28 Р	
4	54-4гн	чай с молоком	200	54	2	1	9	4,40 Р	200	54	2	1	9	4,40 Р	
5	108	хлеб пшеничный	50	118	4	0	25	3,20 Р	70	165	6	0	35	4,48 Р	
6	109	хлеб ржаной	40	70	3	1	14	2,77 Р	60	105	5	2	21	2,77 Р	
		Итого	630	711	33	19	104	69,79 Р	710	854	40	22	129	77,68 Р	

Ужин 2		1 - 4 классы							5 - 9 классы						
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	
1	516	кефир	200	100	6	5	8	34,51 Р	200	100	6	5	8	34,51 Р	