

Утверждаю
директор ГКОУ КК школы-интерната
с. Шабельского

С.В. Афанасьев

(подпись, печать)

Меню на 20.03.2025

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	24,22 Р	250	443	8	6	90	30,27 Р
2	309	омлет с сыром	140	346	19	29	3	69,57 Р	140	346	19	29	3	69,57 Р
3	54-21гн	какао с молоком	200	107	7	4	13	10,37 Р	200	91	4	4	11	10,37 Р
4	108	хлеб пшеничный	50	118	4	0	25	3,40 Р	70	165	6	0	35	4,76 Р
5														
6														
		Итого	590	925	36	38	113	107,55 Р	660	1045	37	39	139	114,96 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	59	свекла отварная с чесноком	100	131	2	10	9	7,52 Р	100	131	2	10	9	7,52 Р
2	61_08 190_08	щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250	100	1	6	9	29,70 Р	250	100	1	6	9	29,70 Р
3	173	мясо отварное	90	194	26	9	0	90,78 Р	100	216	29	10	0	100,87 Р
3	173	картофель отварной	150	143	3	6	19	19,17 Р	180	172	4	7	23	23,01 Р
4	503	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	122	1	0	29	5,03 Р	200	122	1	0	29	5,03 Р
5	108	хлеб пшеничный	40	94	3	0	20	2,72 Р	60	141	5	0	30	4,08 Р
6	109	хлеб ржаной	40	70	3	1	14	2,97 Р	70	123	5	2	25	5,20 Р
7														
8														
		Итого	870	854	39	32	100	157,90 Р	960	1005	47	35	125	175,41 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	552	шанежка наливная с яйцом	80	208	7	3	38	17,90 Р	100	260	9	4	48	22,37 Р
2	518	сок фруктовый	200	84	1	1	20	16,73 Р	200	84	1	1	20	16,73 Р
3	112	фрукты	150	71	1	1	15	12,83 Р	150	71	1	1	15	12,83 Р
4														
		Итого	430	363	9	5	73	47,45 Р	450	415	11	6	83	51,93 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	107	огурцы натуральные соленные	100	13	1	0	2	14,18 Р	100	13	1	0	2	14,18 Р
2	345	котлеты рыбные	90	102	13	2	9	53,30 Р	100	113	14	2	10	59,22 Р
3	241	каша пшеничная рассыпчатая	150	246	7	8	36	10,84 Р	180	295	8	10	43	13,00 Р
4	54-4гн	чай с молоком	200	54	2	1	9	4,36 Р	200	54	2	1	9	4,36 Р
5	108	хлеб пшеничный	50	118	4	0	25	3,40 Р	70	165	6	0	35	4,76 Р
6	109	хлеб ржаной	40	70	3	1	14	2,97 Р	60	105	5	2	21	2,97 Р
		Итого	630	603	30	12	95	89,05 Р	710	745	36	15	120	98,49 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	34,82 Р	200	100	6	5	8	34,82 Р
2	111	батон нарезной	20	52	2	1	10	1,65 Р	20	52	2	1	10	1,65 Р
		Итого	220	152	8	6	18	36,47 Р	220	152	8	6	18	36,47 Р