

Утверждаю
 ООО "Меркурий"
 Яскина Т. Г.
 "01" марта 2022 года

Согласовано
 Директор МБОУ "Школа-интернат"
 Саушкина Н.Г.
 "01" марта 2022 года

Меню
 на "01" марта 2022 г. (7) день
 зимне-весенний период
 7-11 лет

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
248	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,87	9,66	24,45	212,25	14-00
108	Хлеб пшеничный с сыром	50	3,80	0,40	24,60	117,50	6-00
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	6-00
107	Огурец соленый	60	0,66	0,06	2,10	12,00	5-04
	Итого завтрак:		14,93	13,42	76,15	485,75	31-04

Завтрак 2

112	Фрукт Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	16-00
	Итого завтрак 2:	200	0,4	0,4	9,8	47	16-00

Обед

107	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	7,8	8-65
149	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	1,76	2,36	11,76	75,40	13-00
291	Рожки отварные	150	5,60	0,67	29,00	144,90	10-00
372	Голубцы ленивые	80	7,60	7,30	3,50	115,00	25-00
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	6-00
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	69,60	2-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	110,00	2-00
	Итого обед:	740	19,74	11,04	92,33	546,1	66-65

Полдник

502	Кисель из клюквы	200	0,1	0	23	96	6-00
566	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142	12-00
	Итого полдник:	250	4,9	1,1	51,1	238	18-00

Ужин

339	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	230	16,7	11,9	17,5	158	
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	5-00
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	69,60	2-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	110,00	2-00
	Итого ужин:	520	23,24	12,83	70,85	398,6	

Ужин 2

516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	14-00
	Итого ужин 2:	200	5,8	5	8	100	14-00

Старший повар *К. Кандеева*