



УТВЕРЖДАЮ
ООО «Меркурий»
Яскина Т.Г.

«04» февраля 2022 г.



СОГЛАСОВАННО
Директор МБОУ «Школа-интернат»
Саушкина Н.Г.

«04» февраля 2022 г.

МЕНЮ
на «04» февраля 2022 г.
зимне-весенний период
7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
264	Каша пшеничная молочная жидкая	150		182,25	5,50	5,60	27,37
108	Хлеб пшеничный йодированный	50		117,50	3,80	0,40	24,60
493	Чай с сахаром	200		60,00	0,10	0,00	15,00
14	Салат из моркови с яблоками и курагой	60		61,20	0,78	3,66	6,24
	Итого завтрак:	460		420,95	10,18	9,66	73,21

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
493	Чай с сахаром	200	4-00	92,00	0,00	0,00	10,00
579	Коржик молочный	75	13-00	351,00	10,10	23,60	24,60
	Итого завтрак 2:	275	17-00	390,90	10,10	23,60	34,60

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
107	Овощи свежие (помидоры)	60	8-00	12,84	0,66	0,12	2,28
149	Суп картофельный с фрикадельками	200	16-00	94,86	2,11	2,38	16,25
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	20-65	167,23	11,21	9,20	9,89
291	Макаронные изделия отварные	150	12-00	225,11	5,64	6,27	36,52
503	Кисель	200	7-00	7,60	0,00	0,00	1,90
108	Хлеб пшеничный йодированный	30	2-00	70,32	2,28	0,24	14,76
109	Хлеб ржаной	30	2-00	51,96	1,98	0,36	10,20
	Итого обед:	770	67-65	721,05	213,88	18,57	94,80

УЖИН

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
335	Котлета рыбная	100		118,00	16,00	4,80	2,60
255	Каша ячневая	150		203,40	4,80	8,55	26,82
493	Чай с сахаром	200		60,00	0,10	0,00	15,00
109	Хлеб ржаной	40		69,60	2,64	0,48	13,30
108	Хлеб пшеничный йодированный	50		110,00	3,80	0,45	24,85
	Итого ужин:	540		561,00	27,34	14,28	82,57

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
516	Ряженка	200		112,00	5,80	5,00	8,00
	Итого ужин 2:	200		112,00	5,80	5,00	8,00

Старший повар

Жангуева