

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

Для
 согласования
 Документ
 Директор МБОУ "Школа-интернат"
 Саушкина Н. Г.
 "05" марта 2022 года



Меню
 на "05" марта 2022 г. (1) день
 зимне-весенний период
 7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
Завтрак							
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,85	7,09	26,85	212,70	13-00
90	Хлеб пшеничный с сыром	60	3,80	0,40	24,60	117,50	6-00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	5-00
60	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,40	7-04
	Итого завтрак:	520	13,57	13,43	74,13	468,6	37-04
Завтрак 2							
112	Фрукт Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	18-00
	Итого завтрак 2:	200	0,4	0,4	9,8	47	18-00
Обед							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	8-65
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	14-00
387	Тефтели из говядины паровые	80	11,04	10,16	6,96	163,20	23-00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,60	0,67	29,00	144,90	12-00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	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:	780	25,94	21,8	113,09	745,7	67-65
Полдник							
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	4-00
577	Конвертик с творогом	100	16,80	19,00	26,20	343,50	13-00
	Итого полдник:	300	16,9	19	41,2	403,5	17-00
Ужин							
346	Котлета рыбные	80	9,76	2,88	4,96	84,80	
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	69,60	
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	110,00	
	Итого ужин:	520	19,45	10,41	74,66	463,4	
Ужин 2							
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого ужин 2:	200	5,8	5	8	100	

Старший повар Ж. Кандеева