

Утверждаю
ООО "Меркурий"

Яскина Т. Г.

" 09 " марта 2022 года

Согласовано
Директор МБОУ "Школа-интернат"
Саушкина Н. Г.

" 09 " марта 2022 года

Меню

на " 09 " марта 2022 г. (3) день

зимне-весенний период

7-11 лет

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб.-коп.
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,15	6,47	24,30	172,05	11-00
90	Хлеб пшеничный с сыром	60	8,70	12,35	12,80	198,90	9-00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	7-00
7	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,20	6-04
	Итого завтрак:	520	16,71	27,58	58,46	529,15	28-04

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

2	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	8-65
132	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85,00	14-00
386	Зрза домашняя с яйцом	80	12,00	9,44	4,64	152,00	20-00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,80	37,00	253,05	14-00
512	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	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	29,61	28,39	116,49	833,45	64-65

Полдник

518	Сок	200	0,60	0,20	0,20	136,00	5-00
541	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	118,00	15-00
	Итого полдник:	260	4,2	1,9	22,4	254	20-00

Ужин

102	Колбаса отварная	80	8,32	14,96	0,16	168,80	20-00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,60	0,67	29,00	144,90	10-00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	4-00
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	20,46	16,56	82,31	553,3	38-00

Ужин 2

516	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	112,00	12-00
	Итого ужин 2:	200	5,8	5	8	112,0	12-00

Старший повар

М. Магдеева