

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

Согласовано
 Директор МБОУ "Школа-интернат"
 Саушкина Н. Е.
 "10" марта 2022 года

Меню
 на "10" марта 2022 г. (4) день
 зимне-весенний период
 7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
Завтрак							
301	Омлет натуральный	180	12,80	20,00	3,45	243,80	21-00
93	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,77	3,93	25,95	117,50	4-00
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	5-00
61	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,00	3,54	73,20	6-04
	Итого завтрак:	490	19,21	31,23	48,84	515,5	36-04
Завтрак 2							
112	Фрукт Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	10-00
	Итого завтрак 2:	200	0,4	0,4	9,8	47	10-00
Обед							
107	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	7,8	8-65
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	13-00
369	Жаркое по-домашнему	230	26,00	23,20	16,60	379,00	34-00
107	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	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 обед:	780	35,48	26,61	93,71	750	64-65
Полдник							
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	4-00
573	Гребешок с повидлом	100	6,00	3,90	49,40	257,00	16-00
	Итого полдник:	300	6,1	3,9	64,4	317	20-00
Ужин							
406	Плов из отварной птицы	230	16,00	15,90	37,90	359,00	23-00
518	Сок	200	0,60	0,20	0,20	136,00	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 ужин:	520	23,04	17,03	76,25	674,6	33-00
Ужин 2							
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	15-00
	Итого ужин 2:	200	5,8	5	8	100	15-00

Старший повар

Н. Каудеева