



Утверждаю  
 ООО "Меркурий"  
 Яскина Т. Г.  
 "11" мая 2022 года



Согласовано  
 Директор МБОУ "Никола-интернат"  
 Саушкина Н. Г.  
 "11" мая 2022 года

Меню  
 на "11" мая 2022 г. ( 3 ) день  
 зимне-весенний период

7-11 лет

| № рецеп          | Наименование блюда           | Выход блюда, г | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность, кКал | Цена, руб. коп. |
|------------------|------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>   |                              |                |              |              |               |                    |                 |
| 268              | Каша рисовая молочная жидкая | 200            | 4,15         | 6,47         | 24,30         | 172,05             | 13.00           |
| 90               | Хлеб пшеничный               | 50             | 8,70         | 12,35        | 12,80         | 198,90             | 2.00            |
| 501              | Кофейный напиток с молоком   | 200            | 3,20         | 2,70         | 15,90         | 79,00              | 5.00            |
|                  | <b>Итого завтрак:</b>        | <b>450</b>     | <b>16,05</b> | <b>21,52</b> | <b>53</b>     | <b>449,95</b>      | <b>20.00</b>    |
| <b>Завтрак 2</b> |                              |                |              |              |               |                    |                 |
| 112              | Фрукт Яблоко                 | 200            | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00              | 18.00           |
|                  | <b>Итого завтрак 2:</b>      | <b>200</b>     | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>47</b>          | <b>18.00</b>    |
| <b>Обед</b>      |                              |                |              |              |               |                    |                 |
| 132              | Рассольник домашний          | 200            | 1,66         | 4,16         | 10,24         | 85,00              | 16.00           |
| 386              | Зрара домашняя с яйцом       | 80             | 12,00        | 9,44         | 4,64          | 152,00             | 22.00           |
| 237              | Каша гречневая рассыпчатая   | 150            | 8,55         | 7,80         | 37,00         | 253,05             | 12.65           |
| 512              | Компот из кураги             | 200            | 0,30         | 0,00         | 20,10         | 81,00              | 7.00            |
| 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            |
|                  | <b>Итого обед:</b>           | <b>720</b>     | <b>28,95</b> | <b>22,33</b> | <b>110,13</b> | <b>750,65</b>      | <b>61.65</b>    |
| <b>Полдник</b>   |                              |                |              |              |               |                    |                 |
| 518              | Сок                          | 200            | 0,60         | 0,20         | 0,20          | 136,00             | 6.00            |
|                  | Кондитерское изделие         | 50             | 3,60         | 1,70         | 22,20         | 118,00             | 17.00           |
|                  | <b>Итого полдник:</b>        | <b>250</b>     | <b>4,2</b>   | <b>1,9</b>   | <b>22,4</b>   | <b>254</b>         | <b>23.00</b>    |
| <b>Ужин</b>      |                              |                |              |              |               |                    |                 |
| 2                | Салат витаминный             | 60             | 0,66         | 6,06         | 6,36          | 82,8               | 6.04            |
| 381              | Котлета из говядины          | 80             | 14,24        | 14           | 11,4          | 228,8              | 16.00           |
| 429              | Картофельное пюре            | 150            | 3,15         | 6,60         | 16,35         | 138,00             | 12.00           |
| 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            |
|                  | <b>Итого ужин:</b>           | <b>580</b>     | <b>24,59</b> | <b>27,59</b> | <b>87,26</b>  | <b>689,2</b>       | <b>42.04</b>    |
| <b>Ужин 2</b>    |                              |                |              |              |               |                    |                 |
| 516              | Йогурт                       | 200            | 5,80         | 5,00         | 8,00          | 112,00             | 14.00           |
|                  | <b>Итого ужин 2:</b>         | <b>200</b>     | <b>5,8</b>   | <b>5</b>     | <b>8</b>      | <b>112,0</b>       | <b>14.00</b>    |

Старший повар И. Камедова