

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



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

Меню
 на "14" марта 2022 г. (6) день
 зимне-весенний период
 7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
Завтрак							
260	Каша "Дружба"	200	3,90	8,70	18,79	169,65	15-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	2-00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	6-00
9	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	6-04
	Итого завтрак:		11,44	17,92	63,61	440,55	29-04
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							
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6	5,1	78,6	9-65
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	14-00
412	Котлета куриная	80	10,50	7,50	6,50	132,00	20-00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	13-00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	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:	740	20,55	24,63	91,44	658,6	65-065
Полдник							
518	Сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	6-00
540	Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,00	13-00
	Итого полдник:	260	4,7	1,9	41,1	286	19-00
Ужин							
381	Котлета из говядины	80	14,24	14,00	11,40	228,80	14-00
248	Каша гречневая вязкая	150	3,27	2,39	24,40	101,40	9-00
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:	480	21,41	16,84	75,65	500,2	31-00
Ужин 2							
516	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	112,00	18-00
	Итого ужин 2:	200	5,8	5	8	112	18-00

Старший повар

Жаидеева