



УТВЕРЖДАЮ
ООО «Меркурий»
 Яскина Т.Г.
 «14» февраля 2022 г.

СОГЛАСОВАННО
 Директор МБОУ «Школа-интернат»
 Саушкина Н.Г. М.М. Саушкина
 «14» февраля 2022 г.

М.П. ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
 на «14» февраля 2022 г.
 Имее-в-виду

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Порций	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
260	Каша Дружба	150		169,65	3,90	8,70	18,79
108	Хлеб пшеничный йодированный	30		117,50	3,80	0,40	24,60
501	Кофейный напиток с молоком	200		79,00	3,20	2,70	15,90
9	Салат из моркови и яблок	60		74,40	0,54	6,12	4,32
	Итого завтрак:	560		140,55	11,44	17,92	63,61

ЗАВТРАК 2

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Порций	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
493	Чай с сахаром	200	<i>4- DD</i>	41,10	0,10	0,00	10,20
540	Ватрушка с повидлом	60	<i>14- DD</i>	194,00	3,70	1,70	40,90
	Итого завтрак 2:	260	<i>18- DD</i>	235,10	3,80	1,70	51,10

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Порций	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
50	Салат из свеклы отварной	60	<i>12-65</i>	23,62	0,86	3,65	5,07
154	Суп Крестьянский с крупой (со сметаной)	250/10	<i>11- DD</i>	112,29	2,38	7,71	4,81
372	Голубцы ленивые	90	<i>20- DD</i>	111,40	8,48	5,80	6,33
195	Рагу из овощей	150	<i>13- DD</i>	102,77	3,58	8,40	18,20
494	Чай с лимоном	200	<i>6- DD</i>	61,90	0,10	0,00	15,20
108	Хлеб пшеничный йодированный	30	<i>2- DD</i>	117,50	4,56	0,48	29,52
109	Хлеб ржаной	50	<i>2- DD</i>	85,80	3,30	0,60	17,00
	Итого обед:	870	<i>66-65</i>	625,32	23,26	26,64	96,13

УДИН

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Порций	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
381	Котлета из говядины	100	<i>22-04</i>	116,80	14,24	14,00	11,40
426	Картофель отварной	150	<i>16- DD</i>	152,00	2,85	7,35	19,00
518	Сок	200	<i>5- DD</i>	71,11	0,06	0,01	10,20
109	Хлеб ржаной	40	<i>2- DD</i>	108,60	2,64	0,48	13,30
108	Хлеб пшеничный йодированный	50	<i>2- DD</i>	117,00	3,80	0,45	24,85
	Итого ужин:	540	<i>47-04</i>	605,51	23,59	22,29	78,75

УДИН 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Порций	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
516	Ряженка	200	<i>18- DD</i>	112,00	5,80	5,00	8,00
	Сушка	30	<i>2- DD</i>	10,70	0,75	1,18	7,44
	Итого ужин 2:	230	<i>20- DD</i>	122,70	6,55	6,18	15,44

Старший повар *А. Хасидова*