

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



Согласовано  
 Директор МБОУ "Школа-интернат"  
 Саушкина Н. И.  
 "16" марта 2022 года

Меню  
 на "16" марта 2022 г. ( 8 ) день  
 зимне-весенний период  
 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	руб. коп.
<b>Завтрак</b>							
250	Каша манная вязкая	200	5,80	8,86	26,60	209,55	11-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	2-00
194	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	6-00
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,80	6-00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,38</b>	<b>16,52</b>	<b>70,66</b>	<b>476,85</b>	<b>25004</b>
<b>Завтрак 2</b>							
112	Фрукт Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	15-00
	<b>Итого завтрак 2:</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>15-00</b>
<b>Обед</b>							
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	8-65
139	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,66	3,96	4,70	59,40	12-00
345	Биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,40	20-00
240	Рис припущенный	150	3,70	6,10	37,30	219,00	10-00
512	Компот из изюма	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>22,26</b>	<b>16,45</b>	<b>100,09</b>	<b>626,4</b>	<b>60-65</b>
<b>Полдник</b>							
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	8-00
584	Кекс "Творожный"	75	7,50	16,50	52,40	388,00	16-00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>275</b>	<b>13,3</b>	<b>21,5</b>	<b>60,4</b>	<b>488</b>	<b>24-00</b>
<b>Ужин</b>							
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	12-00
412	Котлета куриная	80	10,50	7,50	6,50	132,00	17-00
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	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
	<b>Итого ужин:</b>	<b>480</b>	<b>18,95</b>	<b>15,85</b>	<b>63,6</b>	<b>461</b>	<b>38-00</b>
<b>Ужин 2</b>							
516	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	16-00
	<b>Итого ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>16-00</b>

Старший повар

*В. Кандеева*