

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

Согласовано  
 Директор МБОУ "Школа-интернат"  
 Саушкина Н. Г.  
 "16" мая 2022 года

Меню  
 на "16" мая 2022 г. ( 6 ) день  
 зимне-весенний период

7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
<b>Завтрак</b>							
260	Каша "Дружба"	200	3,90	8,70	18,79	169,65	10-00
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	5-00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>10,9</b>	<b>11,8</b>	<b>59,29</b>	<b>366,15</b>	<b>17-00</b>
<b>Завтрак 2</b>							
112	Фрукт Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	5-00
	<b>Итого завтрак 2:</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>5-00</b>
<b>Обед</b>							
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	16-00
412	Котлета куриная	80	10,50	7,50	6,50	132,00	21-00
268	Каша рисовая молочная	200	4,15	6,47	24,30	172,05	17-65
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
103	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	110,00	2-00
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>23,29</b>	<b>18,98</b>	<b>107,59</b>	<b>683,65</b>	<b>63-65</b>
<b>Полдник</b>							
518	Сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	6-00
540	Ватрушка с повидлом	50	3,70	1,70	40,90	194,00	15-00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>1,9</b>	<b>41,1</b>	<b>286</b>	<b>21-00</b>
<b>Ужин</b>							
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6	5,1	78,6	8-04
381	Котлета из говядины	80	14,24	14,00	11,40	228,80	22-00
248	Каша гречневая вязкая	150	3,27	2,39	24,40	101,40	16-00
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>480</b>	<b>21,41</b>	<b>16,84</b>	<b>75,65</b>	<b>500,2</b>	<b>54-04</b>
<b>Ужин 2</b>							
516	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	112,00	18-00
	<b>Итого ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>18-00</b>

Старший повар А. Саидеева