



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

МЕНЮ  
 на «18» февраля 2022 г.  
 зимне-весенний период  
 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
264	Каша пшеничная молочная жидкая	150	12-00	182,25	5,50	5,60	27,37
108	Хлеб пшеничный йодированный	50	2-00	117,50	3,80	0,40	24,60
493	Чай с сахаром	200	4-00	60,00	0,10	0,00	15,00
14	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	9-00	61,20	0,78	3,66	6,24
<b>Итого завтрак:</b>		<b>460</b>	<b>27-00</b>	<b>420,95</b>	<b>10,18</b>	<b>9,66</b>	<b>73,21</b>

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
493	Чай с сахаром	200	4-00	92,00	0,00	0,00	10,00
579	Коржик молочный	75	13-00	351,00	10,10	23,60	24,60
<b>Итого завтрак 2:</b>		<b>275</b>	<b>17-00</b>	<b>390,90</b>	<b>10,10</b>	<b>23,60</b>	<b>34,60</b>

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
107	Овощи свежие (помидоры)	60	8-00	12,84	0,66	0,12	2,28
149	Суп картофельный с фрикадельками	200	16-00	94,86	2,11	2,38	16,25
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	20-65	167,23	11,21	9,20	9,89
291	Макаронные изделия отварные	150	12-00	225,11	5,64	6,27	36,52
503	Кисель	200	7-00	7,60	0,00	0,00	1,90
108	Хлеб пшеничный йодированный	30	2-00	70,32	2,28	0,24	14,76
109	Хлеб ржаной	30	2-00	51,96	1,98	0,36	10,20
<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>67-65</b>	<b>721,05</b>	<b>213,88</b>	<b>18,57</b>	<b>94,80</b>

УЖИН

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
335	Котлета рыбная	100		118,00	16,00	4,80	2,60
255	Каша ячневая	150		203,40	4,80	8,55	26,82
493	Чай с сахаром	200		60,00	0,10	0,00	15,00
109	Хлеб ржаной	40		69,60	2,64	0,48	13,30
108	Хлеб пшеничный йодированный	50		110,00	3,80	0,45	24,85
<b>Итого ужин:</b>		<b>540</b>		<b>561,00</b>	<b>27,34</b>	<b>14,28</b>	<b>82,57</b>

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
516	Ряженка	200		112,00	5,80	5,00	8,00
<b>Итого ужин 2:</b>		<b>200</b>		<b>112,00</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>

Старший повар

*С. Мангеева*