

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



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

Меню  
 на "18" марта 2022 г. (10) день  
 зимне-весенний период  
 7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
<b>Завтрак</b>							
264	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,50	5,60	27,37	182,25	14-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	2-00
492	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	6-00
14	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,78	3,66	6,24	61,20	6-04
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10,18</b>	<b>9,66</b>	<b>73,21</b>	<b>420,95</b>	<b>28-04</b>
<b>Завтрак 2</b>							
112	Фрукт	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>							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	8-65
161	Суп-пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,60	88,20	13-00
377	Картофельная запеканка с мясом с томатным соусом	230	23,30	23,50	18,90	380,00	34-00
518	Сок	200	0,60	0,20	0,20	136,00	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 обед:</b>	<b>780</b>	<b>33,64</b>	<b>34,71</b>	<b>73,61</b>	<b>865,4</b>	<b>64-65</b>
<b>Полдник</b>							
503	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	6-00
576	Ватрушка "Лакомка"	75	10,10	23,60	24,60	351,00	14-00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>275</b>	<b>11,5</b>	<b>23,6</b>	<b>53,6</b>	<b>473</b>	<b>20-00</b>
<b>Ужин</b>							
335	Биточек из рыбы	100	16,00	4,80	2,60	118,00	15-00
255	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203,40	12-00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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>500</b>	<b>24,7</b>	<b>13,8</b>	<b>69,27</b>	<b>491,4</b>	<b>36-00</b>
<b>Ужин 2</b>							
516	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	112,00	15-00
	<b>Итого ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>15-00</b>

Старший повар Хандеева