

Утверждаю
ООО "Меркурий"

Яскина Т. Г.

" 23 " мая 2022 года

Согласовано
Директор МБОУ "Школа-интернат"
Саушкина Н.Г.

" 23 " мая 2022 года

Меню

на " 23 " мая 2022 г. (1) день

зимне-весенний период

7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
Завтрак							
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,85	7,09	26,85	212,70	14-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	2-00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	4-00
	Итого завтрак:	450	9,75	7,49	66,45	390,2	20-00
Завтрак 2							
112	Фрукт Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	18-00
	Итого завтрак 2:	200	0,4	0,4	9,8	47	18-00
Обед							
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	16-00
412	Котлета куриная	80	10,50	7,50	6,50	132,00	20-00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,60	0,67	29,00	144,90	13-65
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	8-00
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
	Итого обед:	720,00	24,44	13,08	106,87	632,90	61-65
Полдник							
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	4-00
	Кондитерское изделие	50	16,80	19,00	26,20	343,50	19-00
	Итого полдник:	250	16,9	19	41,2	403,5	23-00
Ужин							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	8-00
346	Котлета рыбные	80	9,76	2,88	4,96	84,80	11-00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	14-00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	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
	Итого ужин:	580	20,41	16,47	80,42	545	42-00
Ужин 2							
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	14-00
	Итого ужин 2:	200	5,8	5	8	100	14-00

Старший повар

Н. Кандеева