

Утверждаю  
 ООО "Меркурий"  
 Яскина Т. Г.  
 "25" февраля 2022 года

Согласовано  
 Директор МБОУ "Школа-интернат"  
 Саушкина Н. Г.  
 "24" февраля 2022 года

Меню  
 на "24" февраля 2022 г. ( 4 ) день  
 зимне-весенний период

7-11 лет

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
301	Омлет натуральный	180	12,80	20,00	3,45	243,80	
93	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,77	3,93	25,95	117,50	
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	
61	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,00	3,54	73,20	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>19,21</b>	<b>31,23</b>	<b>48,84</b>	<b>515,5</b>	
Завтрак 2							
112	Фрукт Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	16-00
	<b>Итого завтрак 2:</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>16-00</b>

Обед

107	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	7,8	9-65
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	13-00
369	Жаркое по-домашнему	230	26,00	23,20	16,60	379,00	36-00
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	7-00
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>35,48</b>	<b>26,61</b>	<b>93,71</b>	<b>750</b>	<b>69-65</b>

Полдник

493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	4-00
573	Гребешок с повидлом	100	6,00	3,90	49,40	257,00	12-00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>3,9</b>	<b>64,4</b>	<b>317</b>	<b>16-00</b>

Ужин

406	Плов из отварной птицы	230	16,00	15,90	37,90	359,00	38-00
518	Сок	200	0,60	0,20	0,20	136,00	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 ужин:</b>	<b>520</b>	<b>23,04</b>	<b>17,03</b>	<b>76,25</b>	<b>674,6</b>	<b>48-00</b>

Ужин 2

516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	15-00
	<b>Итого ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>15-00</b>

Старший повар

*С. Саидеева*