

УТВЕРЖДАЮ
 ООО «Меркурий»
 Яскина Т.Г. _____
 «26» января 2022 г.



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «Школа-интернат»
 Саушкина Н.Г. _____
 «26» января 2022 г.



МЕНЮ
 на «26» января 2022 г.
 зимне-весенний период
 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
268	Каша рисовая молочная жидкая	150	11-00	172,05	4,15	6,47	24,30
90	Хлеб пшеничный с сыром	60	2-00	198,90	8,70	12,35	12,80
501	Кофейный напиток с молоком	200	8-00	79,00	3,20	2,70	15,90
7	Салат из моркови	60	5-00	79,20	0,66	6,06	5,46
	Итого завтрак:	470	26-00	529,15	16,71	27,58	58,46

ЗАВТРАК 2

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
493	Чай с сахаром	200	4-00	39,90	0,00	0,00	10,00
541	Вагрушка с творогом	60	10-00	118,00	3,60	1,70	22,20
	Итого завтрак 2:	260	14-00	157,90	3,60	1,70	32,20

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
106	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60	9-65	6,54	0,48	0,06	1,02
140	Щи из свежей капусты	200	13-00	102,26	1,81	7,16	7,65
369	Жаркое по-Домашнему	220	37-00	338,45	23,99	17,56	21,12
508	Компот из смеси сухофруктов	200	7-00	69,10	0,44	0,02	16,79
108	Хлеб ржаной	30	2-00	51,96	1,98	0,36	10,20
109	Хлеб пшеничный йодированный	60	2-00	140,64	4,56	0,48	29,52
	Итого обед:	770	70-65	708,95	33,26	25,64	86,30

УЖИН

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
102	Колбаса отварная	80	23-04	168,80	8,32	14,96	0,16
430	Картофельное пюре с морковью	200	14-00	164,00	3,60	9,00	17,00
493	Чай с сахаром	200	4-00	60,00	0,10	0,00	15,00
109	Хлеб ржаной	40	2-00	69,60	2,64	0,48	13,30
108	Хлеб пшеничный йодированный	50	2-00	110,00	3,80	0,45	24,85
	Итого ужин:	570	45-04	572,40	18,46	24,89	70,31

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
516	Ряженка	200	23-00	112,00	5,80	5,00	8,00
	Итого ужин 2:	200	23-00	112,00	5,80	5,00	8,00

Старший повар _____
 Хаидеева