



СОГЛАСОВАННО
 Директор МБОУ «Школа-интернат»
 Саушкина Н.Г.
 «27» января 2022 г.



МЕНЮ
 на «27» января 2022 г.
 зимне-весенний период
 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
301	Омлет натуральный	150	22-04	243,80	12,80	20,00	3,45
93	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	2-00	117,50	3,77	3,93	25,95
495	Чай с молоком	200	3-00	81,00	1,50	1,30	15,90
61	Салат из моркови с зеленым горошком	60	6-00	73,20	1,14	6,00	3,54
Итого завтрак:		470	35-04	515,50	19,21	31,23	48,84

ЗАВТРАК 2

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
495	Чай с молоком	200	5-00	66,23	1,40	1,25	12,35
573	Гребешок с повидлом	60	9-00	257,00	6,00	3,90	49,40
Итого завтрак 2:		260	14-00	323,23	7,40	5,15	61,75

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
107	Овощи свежие (огурцы)	60	7-00	6,78	0,42	0,06	1,14
126	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200/10	11-00	116,83	1,99	7,13	11,16
370	Плов из отварной птицы	250	41-65	508,81	27,89	23,00	47,56
503	Кисель	200	7-00	7,60	0,00	0,00	1,90
108	Хлеб пшеничный йодированный	60	2-00	140,64	4,56	0,48	29,52
109	Хлеб ржаной	30	2-00	51,96	1,98	0,36	10,20
Итого обед:		810	70-65	832,62	36,84	31,03	101,48

УЖИН

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
406	Плов из отварной птицы	230	29-00	359,00	16,00	15,90	37,90
518	Сок	200	8-00	136,00	0,60	0,20	0,20
109	Хлеб ржаной	40	2-00	69,60	2,64	0,48	13,30
517	Хлеб пшеничный йодированный	50	2-00	110,00	3,80	0,45	24,85
Итого ужин:		520		674,60	23,04	17,03	76,25

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
517	Йогурт	200	18-00	174,00	10,00	6,40	17,00
Итого ужин 2:		200	18-00	174,00	10,00	6,40	17,00

Старший повар

Хандеева