

Утверждаю
 ООО "Меркурий"
 Якина Т.Г.
 "28" февраля 2022 года

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

Меню
 на "28" февраля 2022 г. (6) день
 зимне-весенний период
 7-11 лет

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб.
260	Каша "Дружба"	200	3,90	8,70	18,79	169,65	
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	
9	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	
Итого завтрак:			11,44	17,92	63,61	440,55	

Завтрак 2

112	Фрукт Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	15,00
Итого завтрак 2:		200	0,4	0,4	9,8	47	15,00

Обед

59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6	5,1	78,6	8-65
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	14-00
412	Котлета куриная	80	10,50	7,50	6,50	132,00	19-00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	14-00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	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
Итого обед:		740	20,55	24,63	91,44	658,6	63-65

Полдник

518	Сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	8-00
540	Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,00	13-00
Итого полдник:		260	4,7	1,9	41,1	286	21-00

Ужин

381	Котлета из говядины	80	14,24	14,00	11,40	228,80	22-00
248	Каша гречневая вязкая	150	3,27	2,39	24,40	101,40	13-00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	4-00
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:		480	21,41	16,84	75,65	500,2	43-00

Ужин 2

516	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	112,00	16-00
Итого ужин 2:		200	5,8	5	8	112	16-00

Старший повар *В. Каудеева*