

Утверждаю
 ООО "Меркурий"
 Яскина Т.Г.
 "28" марта 2022 года

Согласовано
 Для документов
 Директор МБОУ "Школа-интернат"
 Саушкина Н.Г.
 "28" марта 2022 года

Меню
 на "28" марта 2022 г. (6) день
 зимне-весенний период

12-18 лет

| № рец | Наименование блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность, кКал | Цена, руб. коп. |
|------------------|-----------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" | 200 | 3,90 | 8,70 | 18,79 | 169,65 | 11-00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 2-00 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 7-00 |
| 9 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,90 | 10,20 | 7,20 | 124,00 | 8-00 |
| | Итого завтрак: | | 11,8 | 22 | 66,49 | 490,15 | 28-00 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| 112 | Фрукт Яблоко | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 16-00 |
| | Итого завтрак 2: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 16-00 |
| Обед | | | | | | | |
| 59 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,5 | 10,1 | 8,5 | 131 | 6-65 |
| 154 | Суп крестьянский с крупой | 250/10 | 2,10 | 5,10 | 14,50 | 112,50 | 14-00 |
| 412 | Котлета куриная | 100 | 23,00 | 15,90 | 0,56 | 238,00 | 20-00 |
| 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 | 6-00 |
| 109 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 104,40 | 2-00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,85 | 110,00 | 2-00 |
| | Итого обед: | 920 | 38,01 | 38,87 | 111,76 | 943,9 | 64-65 |
| Полдник | | | | | | | |
| 518 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 5-00 |
| 540 | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,70 | 1,70 | 40,90 | 194,00 | 15-00 |
| | Итого полдник: | 260 | 4,7 | 1,9 | 41,1 | 286 | 20-00 |
| Ужин | | | | | | | |
| 381 | Котлета из говядины | 100 | 21,36 | 21,00 | 17,20 | 343,00 | 20-00 |
| 248 | Каша гречневая вязкая | 150 | 3,27 | 2,39 | 24,40 | 101,40 | 10-00 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 4-00 |
| 109 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 104,40 | 2-00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,85 | 110,00 | 2-00 |
| | Итого ужин: | 560,00 | 32,49 | 24,56 | 101,45 | 718,80 | 38-00 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 516 | Йогурт | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 112,00 | 12-00 |
| | Итого ужин 2: | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 112 | 12-00 |

Старший повар *К. Камерева*