

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



СОГЛАСОВАННО
 Директор МБОУ «Школа-интернат»
 Саушкина Н.Т. _____
 «28» января 2022 г.



МЕНЮ
 на «28» января 2022 г.
 зимне-весенний период
 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	38-00	297.50	16.80	17.64	16.73
108	Хлеб пшеничный йодированный	50	2-00	117.50	3.80	0.40	24.60
493	Чай с сахаром	200	4-00	60.00	0.10	0.00	15.00
10	Салат из моркови с изюмом	60	6-00	57.60	0.72	0.06	13.56
	Итого завтрак:	460	50-00	532,60	21,42	18,10	69,89

ЗАВТРАК 2

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
503	Кисель	200	4-00	122.00	1.40	0	29
549	Пицца	100	18-00	259.00	10.20	10.80	30.20
	Итого завтрак 2:	300		381,00	11,60	10,80	59,20

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из белокочанной капусты	60	12-65	60.78	1.05	3.66	5.91
150	Суп картофельный с рыбой	200	13-00	136.33	8.14	4.12	15.91
411	Кнели из мяса птицы с рисом	90	18-00	149.91	20.51	4.43	6.99
291	Макаронные изделия отварные	150	10-00	225.11	5.64	6.27	36.52
494	Чай с лимоном	200	5-00	41.11	0.06	0.01	10.20
108	Хлеб пшеничный йодированный	60	2-00	140.64	4.56	0.48	29.52
109	Хлеб ржаной	50	2-00	86.60	3.30	0.60	17.00
	Итого обед:	810	62-65	840,48	43,26	19,57	122,05

УЖИН

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
334	Кнели рыбные	80		62.30	9.52	0.98	3.85
448	Соус белый	40		25.90	0.40	1.60	2.30
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150		242.70	6.49	6.96	38.52
494	Чай с лимоном	200		61.00	0.10	0.00	15.20
109	Хлеб ржаной	40		69.60	2.64	0.48	13.30
108	Хлеб пшеничный йодированный	50		110.00	3.80	0.45	24.85
	Итого ужин:	560		571,50	22,95	10,47	98,02

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
516	Кефир	200		100.00	5.80	5.00	8.00
	Итого ужин 2:	200		100,00	5,80	5,00	8,00

Старший повар

Халидеева