

Утверждаю:
 ООО "Меркурий"
 Яскина Т. Г.
 "29" марта 2022 года



Согласовано
 Директор МБОУ "Школа-интернат"
 Саушкина Н. Г.
 "29" марта 2022 года

Меню
 на "29" марта 2022 г. (10) день
 зимне-весенний период
 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
Завтрак							
264	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,50	5,60	27,37	182,25	14-00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	2-00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	4-00
	Итого завтрак:	400	9,4	6	66,97	359,75	20-00
Завтрак 2							
112	Фрукт	200	0,40	0,40	9,80	47,00	18-00
	Итого завтрак 2:	200	0,4	0,4	9,8	47	18-00
Обед							
161	Суп-пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,60	88,20	16-00
381	Котлета из говядины	80	14,24	14,00	11,40	228,80	21-00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,80	37,00	253,05	12-65
518	Сок	200	0,60	0,20	0,20	136,00	6-00
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:	720	32,17	26,95	97,35	885,65	59-65
Полдник							
503	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	7-00
	Кондитерское изделие	50	10,10	23,60	24,60	351,00	18-00
	Итого полдник:	250	11,5	23,6	53,6	473	25-00
Ужин							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	7-00
335	Биточек из рыбы	100	16,00	4,80	2,60	118,00	15-00
255	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203,40	12-00
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:	600	28,3	20,34	88,33	642,6	42-00
Ужин 2							
516	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	112,00	14-00
	Итого ужин 2:	200	5,8	5	8	112	14-00

Старший повар

В. Кандеева