

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

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

Меню
 на "31" марта 2022 г. (3) день
 зимне-весенний период

7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. коп.
Завтрак							
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,15	6,47	24,30	172,05	13-00
90	Хлеб пшеничный	50	8,70	12,35	12,80	198,90	2-00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	5-00
	Итого завтрак:	450	16,05	21,52	53	449,95	20-00
Завтрак 2							
112	Фрукт Яблоко	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							
132	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85,00	16-00
386	Зрза домашняя с яйцом	80	12,00	9,44	4,64	152,00	22-00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,80	37,00	253,05	12-65
512	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	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:	720	28,95	22,33	110,13	750,65	67-65
Полдник							
518	Сок	200	0,60	0,20	0,20	136,00	6-00
	Кондитерское изделие	50	3,60	1,70	22,20	118,00	17-00
	Итого полдник:	250	4,2	1,9	22,4	254	23-00
Ужин							
2	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	6-04
381	Котлета из говядины	80	14,24	14	11,4	228,8	16-00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	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:	580	24,59	27,59	87,26	689,2	42-04
Ужин 2							
516	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	112,00	14-00
	Итого ужин 2:	200	5,8	5	8	112,0	14-00

Старший повар

В. Магдеева