



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «Школа-интернат»
 Саушкина Н.Г.
 «31» января 2022 г.



МЕНЮ
 на «31» января 2022 г.
 зимне-весенний период
 7-11 лет (7 день)

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
268	Каша рисовая молочная жидкая	150		172,05	4,15	6,47	24,30
108	Хлеб пшеничный йодированный	50		117,50	3,80	0,40	24,60
496	Какао с молоком	10		144,00	3,60	3,30	25,00
107	Огурец соленый	200		7,80	0,48	0,06	1,02
	Итого завтрак:	410		441,35	12,03	10,23	74,92

ЗАВТРАК 2

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
503	Кисель	200	6-00	122,00	1,40	0	29
566	Булочка молочная	50	12-00	142,00	4,80	1,10	28,10
	Итого завтрак 2:	250	18-00	264,00	6,20	1,30	48,30

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
75	Салат картофельный с зеленым горошком	60	12-65	69,88	1,34	3,76	7,65
158	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	11-00	139,17	7,11	4,74	17,02
395	Сосиска отварная	100	20-00	257,00	12,80	22,20	1,50
248	Каша гречневая рассыпчатая	150	13-00	193,36	5,70	6,44	28,85
518	Сок	200	6-00	92,00	1,00	0,20	0,20
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:	820	66-65	978,65	35,81	38,42	101,74

УЖИН

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
339	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	230	22-04	158,00	16,70	11,90	17,50
81	Бутерброд с вареной колбасой	50	16-00	137,00	5,20	8,60	9,80
494	Чай с лимоном	200	5-00	61,00	0,10	0,00	15,20
109	Хлеб ржаной	40	2-00	69,60	2,64	0,48	13,30
108	Хлеб пшеничный йодированный	50	2-00	110,00	3,80	0,45	24,85
	Итого ужин:	570	47-04	535,60	28,44	21,43	80,65

УЖИН 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена, руб. коп.	Калорийность, кКал	Белки	Жиры	Углеводы
516	Кефир	200	18-00	100,00	5,80	5,00	8,00
	Итого ужин 2:	200	18-00	100,00	5,80	5,00	8,00

Старший повар  / *Лаурева*