



Утверждаю
 ООО "Меркурий"
 Яскина Т. Г.
 "01" сентября 2022 года



Согласовано
 Директор МБОУ "Школа-интернат"
 Саушкина Н. Г.
 "01" сентября 2022 года

Меню
 на "1" 09 2022 г. (4) день
 осенний - зимний период
 7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, кКал	Цена, руб. сп.
Завтрак							
	Омлет картофель.	180	15,57	24,70	4,16	293,62	13-00
	Хлеб / сливочн	50	2,00	20,88	12,50	246,25	6-00
	Чай с молоком	200	1,50	1,50	15,90	87,00	6-00
	Салат из овощей с маслом	60	1,04	6,06	3,09	73,00	8-04
	Итого завтрак:	290	20,11	52,34	36,70	694,07	33,04
Завтрак 2:							
	Омлет	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20-00
	Итого завтрак 2:	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
Обед							
	Салат из капусты с морк.	60	0,96	6,06	5,76	87,60	10-00
	Суп с макар. изю с карто	200	2,06	2,22	14,84	14,84	12-00
	Картошка из воды	90	16,02	15,75	12,90	257,40	18-00
	Рисе отваренн.	150	3,70	6,70	37,30	289,90	13-63
	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,70	96,00	7-00
	Хлеб ржан.	40	2,64	0,48	13,30	69,60	2-00
	Хлеб пшени.	40	3,80	0,40	24,85	117,50	2-00
	Итого обед:	790	29,68	31,29	132,05	928,50	64-63
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,80	0,20	15,00	60,00	4-00
	Греческий с повид.	100	10,00	6,50	15,50	429,19	16-00
	Итого полдник:	300	10,80	6,70	30,50	489,19	20-00
Ужин							
	Таркое по-домашнему	230	27,30	24,36	17,40	398,00	15-00
	Сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	8-00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	69,60	2-00
	Хлеб пшени.	50	3,80	0,40	24,85	117,50	2-00
	Итого ужин:	520	34,74	25,44	55,75	677,10	27-00
Ужин 2							
	Хлеб ржан.	200	5,80	3,00	8,00	100,00	14-00
	Итого ужин 2:	200	5,80	3,00	8,00	100,00	14-00

Старший повар *И.И. Кандеева*