



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

/Р.М.Емдиханова/

## Ежедневное меню основного питания

24.02.22.

/9 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Капша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	7-56
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	замена
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-73
чай							0-92
<b>Итого:</b>			<b>12,76</b>	<b>9,87</b>	<b>77,72</b>	<b>450,72</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	замена
ПЦи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	4-84
Котлеты или биточки рыбные	234	90	14,71	4,81	10,31	143,41	замена
Макароны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	5-32
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	5-98
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0-91
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-60
салат из св. пом.	23	60	1,11	6,18	4,62	78,56	4-03
пицца отварная	288	90	21,64	19,33		206,67	29-95
<b>Итого:</b>			<b>38,43</b>	<b>25,33</b>	<b>116,97</b>	<b>813,08</b>	
<b>Всего:</b>			<b>43,69</b>	<b>30,49</b>	<b>129,08</b>	<b>913,19</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Капша жидкая молочная из гречневой крупы	183	250	7,5	8,5	36,5	252,5	4-56
Кефир 3,2% жирности	386	125	3,63	4	5	73,75	—
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	замена
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-73
чай							0-92
<b>Итого:</b>			<b>17,89</b>	<b>15,57</b>	<b>90,02</b>	<b>574,97</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	
ПЦи из св.кап. с картоф.	88	300	2,16	5,97	9,75	101,37	
Котлеты или биточки рыбные	234	110	14,71	4,81	10,31	143,41	замена
Макароны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	4-44
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0-91
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	—
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-60
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
пицца отвар.							30-63
<b>Итого:</b>			<b>29,01</b>	<b>18,05</b>	<b>121,38</b>	<b>763,59</b>	
<b>Всего:</b>			<b>30,32</b>	<b>23,21</b>	<b>133,49</b>	<b>863,7</b>	
						Повар	А.Г.Минуллова