УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____/Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

10.03.22

/9 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	7-14
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-73
чай							0-15
Итого:			**12,76**	**9,87**	**77,72**	**450,72**	
Обед (7-11 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	
Щи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	5-41
Котлеты или биточки рыбные	234	90	14,71	4,81	10,31	143,41	23-18
Макароны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	5-93
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	0-97
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-90
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	
Итого:			**39,93**	**25,83**	**137,97**	**907,58**	
Всего:			**43,69**	**35,7**	**215,69**	**1358,3**	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5	252,5	7-14
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-73
чай							0-15
Итого:			**14,26**	**11,57**	**85,02**	**501,22**	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	
Щи из св.кап. с картоф.	88	250	2,16	5,97	9,75	101,37	
Котлеты или биточки рыбные	234	100	14,71	4,81	10,31	143,41	20-67
Макароны отв. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	7-44
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0-15
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	5-78
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-90
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	
Итого:			**33,98**	**29,68**	**164,24**	**1059,57**	
Всего:			**48,24**	**41,25**	**249,26**	**1560,79**	
						Повар	**А.Г.Минуллова**