

Директор *Р.М.Емдиханова* / Р.М.Емдиханова/

УТВЕРЖДАЮ:

Ежедневное меню основного питания

15.03.22.

12 день!

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	173	200/10/10	6	6,8	29,2	202	<i>7-59</i>
Компот из смеси	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	<i>замена</i>
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	<i>1-93</i>
<i>чай</i>							<i>1-43</i>
Итого:			10,32	7,5	95,78	491,9	
Обед (7-11 лет)							
Салат из моркови с изюмом	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	<i>4-17</i>
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	<i>4-43</i>
Котлета мясная натуральная рубленая	267	90	12,33	21,67	11	288,33	<i>26-82</i>
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	<i>5-98</i>
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	<i>0-98</i>
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	<i>2-90</i>
Груши св	338	100	0,4	0	11,4	47	
<i>апельсин</i>							<i>37-95</i>
Итого:			25,63	31,9	134,34	922,81	
Всего:		-	35,95	0,4	230,12	140,52	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5	252,5	<i>7-59</i>
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	<i>замена</i>
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	<i>1-93</i>
<i>чай</i>							<i>1-43</i>
Итого:			11,82	9,2	103,08	542,4	
Обед (12-18 лет)							
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	
Суп крестьянский с крупой	98	250	3,24	3,33	17,49	108,81	
Котлета мясная натуральная рубленая	267	100	12,33	21,67	11	288,33	<i>27-29</i>
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	<i>6-00</i>
Кисель из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	<i>замена</i>
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	<i>2-90</i>
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
<i>чай</i>							<i>1-43</i>
Итого:			28,55	35,02	184,28	1162,36	
Всего:		-	40,37	44,22	287,36	1704,76	
			Повар	<i>А.Г.Минуллова</i>		А.Г.Минуллова	