

Наименование блюда	№ пер-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Капша жылжык молочная из греченовой крупы	173	200/10/10	6	6,8	29,2	202	4-59
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	3-93
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-43
Итого:		10,32	7,5	95,78	491,9		
Обед (7-11 лет)							
Сагат из моркови с изюмом	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	4-17
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	4-43
Котлета мясная натуральная рубленая	267	90	12,33	21,67	11	288,33	86-13
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	5-98
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	0-98
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	8-90
Груши св	338	100	0,4	0	11,4	47	38-47
Итого:		25,63	31,9	134,34	922,81		
Завтрак (12-18 лет)							
Капша жылжык молочная из греченовой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5	252,5	4-59
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	3-93
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-43
Итого:		11,82	9,2	103,08	542,4		
Обед (12-18 лет)							
Сагат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	4-14
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	38-90
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	6-00
Кисель из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	3-93
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	8-90
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	1-43
Итого:		28,55	35,02	184,28	1162,36		
Всего:		-	44,22	287,36	1704,76		

12 день!

85.03.82

Ежедневное меню основного питания



Директор / Р.М. Емдиханова

УТВЕРЖАЮ:

Цена