

Директор *Р. еф*

УТВЕРЖДАЮ:

/Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

6.04.22

/8 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	4-88
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	замене
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-73
<i>чай</i>							1-43
Итого:			10,42	4,7	103,54	498,14	
Обед (7-11 лет)							
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	60	1,11	6,18	4,62	78,56	16-20
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	4-32
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33		206,67	29-29
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	замене
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	2-90
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-60
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	8-16
<i>каше греч</i>							
Итого:			34,86	25,92	124,37	866,7	
Всего:			45,28	30,62	227,91	1364,84	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	7,63	5	46,2	260,3	4-88
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	замене
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-73
<i>чай</i>							1-43
Итого:			11,95	5,7	112,78	550,2	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	100	1,11	6,18	4,62	78,56	
Суп крестьянский с крупой	98	250	3,24	3,33	17,49	108,81	5-82
Птица (курица) отварная	288	100	26	16		248	
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	
Компот из св. ягод	345	200	0,52	0,18	24,84	102,9	1-43
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	
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
<i>печенье</i>							2-31
Итого:			41,1	30,15	126,38	942,03	
Всего:			53,05	35,85	239,16	1492,23	
						Повар	<i>А.Г.Минулова</i>