

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

/П. М. Емдикханова/

Ежедневное меню основного питания

8. 04. 22

/10 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Пудинг из творога	222	180	25,02	17,28	36,17	400,32	23-42
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	-
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	замена
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
<i>чай</i>							1-43
Итого:			30,76	18,98	113,79	749,06	
Обед (7-11 лет)							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	60	1,33	6,08	8,52	94,12	4-78
Суп картофельный с бобовыми	102	200	4,9	5,33	19,23	144,43	3-35
Котлеты рубленые из птицы	295	90	12,16	10,88	10,8	189,76	27-56
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	9-32
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	2-90
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-60
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	13-50
<i>белок</i>							
Итого:			26,64	25,54	111,96	815,5	
Всего:			57,4	44,52	225,75	1564,56	
Завтрак (12-18 лет)							
Пудинг из творога	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	23-42
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	-
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	замена
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
<i>чай</i>							1-43
Итого:			33,54	20,9	117,82	793,54	
Обед (12-18 лет)							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	4-35
Суп картофельный с бобовыми	102	250	5,88	6,39	23,07	173,31	-
Котлеты рубленые из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	29-61
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	11-42
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	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	
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
Итого:			32,41	30,45	140,02	964,51	
Всего:			65,95	51,35	257,84	1758,05	
						Повар	<i>АГ</i> А.Г. Минуллова

20. лист