

Директор

*Р. М. Емдиханова*

УТВЕРЖДАЮ:  
/Р. М. Емдиханова/



Ежедневное меню основного питания

21.04.22.

/9 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	7-45
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	4-72
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-73
<b>Итого:</b>			<b>12,76</b>	<b>9,87</b>	<b>77,72</b>	<b>450,72</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	5-59
Щи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	6-43
Котлеты или биточки рыбные	234	90	14,71	4,81	10,31	143,41	27-01
Макароны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6-21
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	2-39
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	2-60
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	
<b>Итого:</b>			<b>39,93</b>	<b>25,83</b>	<b>137,97</b>	<b>907,58</b>	
<b>Всего:</b>			<b>43,69</b>	<b>35,7</b>	<b>215,69</b>	<b>1358,3</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5	252,5	7-45
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	4-72
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-73
<b>Итого:</b>			<b>14,26</b>	<b>11,57</b>	<b>85,02</b>	<b>501,22</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	7-62
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	27-72
Макароны отв. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	8-05
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-43
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	-
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	
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	
<b>Итого:</b>			<b>33,98</b>	<b>29,68</b>	<b>164,24</b>	<b>1059,57</b>	
<b>Всего:</b>			<b>48,24</b>	<b>41,25</b>	<b>249,26</b>	<b>1560,79</b>	
							Повар <i>А.Г. Минуллова</i>