



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

/Р.М. Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

25.04.22

/1 день/

| Наименование блюд | № рец-ов | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. Ккал | Цена |
|---------------------------------|----------|--------|--------------|--------------|---------------|------------------|-------|
| Завтрак (7-11 лет) | | | | | | | |
| Каша пшеничная мол.с маслом | 182 | 200 | 7,3 | 4,3 | 38,27 | 220,98 | 6-69 |
| Какао с молоком | 382 | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 5-43 |
| Сыр порциями (российский) | 15 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 10-84 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 1-73 |
| Итого: | | | 18,88 | 11,27 | 83,59 | 511,27 | |
| Обед (7-11 лет) | | | | | | | |
| Винегрет овощной с раст. маслом | 67 | 60 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | 5-52 |
| Щи из св.кап.с картоф. | 88 | 200 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 7-12 |
| Птица (курица) отварная | 288 | 90 | 21,67 | 13,33 | 0 | 206,67 | 27-49 |
| Макаронны отв. с маслом | 309 | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 5-76 |
| Чай с лимоном | 377 | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 1-39 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 2-60 |
| Яблоко | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 11-10 |
| Итого: | | | 35,46 | 33,03 | 99,51 | 837,61 | |
| Всего: | | | 54,34 | 44,3 | 183,1 | 1348,88 | |
| Завтрак (с 12 и старше) | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 182 | 200 | 5,6 | 6,8 | 33,6 | 218 | 6-69 |
| Какао с молоком | 382 | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 5-43 |
| Сыр порциями (российский) | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | | 107,49 | 10-84 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 1-73 |
| Итого: | | | 19,5 | 16,72 | 78,92 | 544,12 | |
| Обед (с 12 и старше) | | | | | | | |
| Винегрет овощной с раст. маслом | 67 | 100 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | 6-48 |
| Щи из св.кап. с картоф. | 88 | 250 | 2,16 | 5,97 | 9,75 | 101,37 | |
| Птица (курица) отварная | 288 | 100 | 26 | 16 | | 248 | 28-80 |
| Макаронны отв. с маслом | 309 | 200 | 6,8 | 10 | 38 | 269,2 | 7-63 |
| Чай с лимоном | 377 | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2-44 |
| 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 | |
| Итого: | | | 42,84 | 39,55 | 125,78 | 1030,93 | |
| Всего: | | | 62,34 | 56,27 | 204,7 | 1575,05 | |
| | | | | Повар | <i>А.Г.</i> | А.Г.Минуллова | |