



Директор

УТВЕРЖДАЮ:
/П.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

6.05.22

/10 день/

Наименование блюд	№ рецепта	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	25-46
Молоко сгущенное 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	замене
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-73
чай							1-28
Итого:			30,76	18,98	113,79	749,06	
Обед (7-11 лет)							
Салат из белокоч. капусты с морковью	45	60	1,33	6,08	8,52	94,12	5-91
Суп картофельный с бобовыми	102	200	4,9	5,33	19,23	144,43	4-73
Котлеты рубленные 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	9-51
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0-92
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	-
сок							16-50
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	25-46
Молоко сгущенное 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	замене
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-73
чай							1-28
Итого:			33,54	20,9	117,82	793,54	
Обед (12-18 лет)							
Салат из белокоч. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	6-28
Суп картофельный с бобовыми	102	250	5,88	6,39	23,07	173,31	-
Котлеты рубленные 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	замене
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	-
квас							12-36
Итого:			32,41	30,45	140,02	964,51	
Всего:			65,95	51,35	257,84	1758,05	
							Повар А.Г.Мицулова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор *Р. М. Емдиханова* /Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

6.05.22

/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	<i>25-46</i>
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	<i>замене</i>
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	<i>1-73</i>
<i>чай</i>							<i>1-28</i>
Итого:			30,76	18,98	113,79	749,06	
Обед (7-11 лет)							
Салат из белокоч. капусты с морковью	45	60	1,33	6,08	8,52	94,12	<i>5-91</i>
Суп картофельный с бобовыми	102	200	4,9	5,33	19,23	144,43	<i>4-73</i>
Котлеты рубленые из птицы	295	90	12,16	10,88	10,8	189,76	<i>27-56</i>
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	<i>9-51</i>
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	<i>0-92</i>
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	<i>2-60</i>
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	-
<i>сок</i>							<i>16-50</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	<i>25-46</i>
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	<i>замене</i>
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	<i>1-73</i>
<i>чай</i>							<i>1-28</i>
Итого:			33,54	20,9	117,82	793,54	
Обед (12-18 лет)							
Салат из белокоч. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	<i>6-28</i>
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	<i>29-61</i>
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	<i>замене</i>
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	<i>1-43</i>
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	<i>2-60</i>
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
<i>каше с фрукт</i>							<i>12-36</i>
Итого:			32,41	30,45	140,02	964,51	
Всего:			65,95	51,35	257,84	1758,05	
						Повар <i>А</i>	А.Г.Минулова