

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор /Р.М.Емдиханова/



Ежедневное меню основного питания

18.05.20

/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	
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
<i>чай</i>							
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	
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33		206,67	
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
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	5-11
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	-
Птица (курица) отварная	288	100	26	16		248	36-75
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	20-48
Компот из св. ягод	345	200	0,52	0,18	24,84	102,9	2-58
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:			41,1	30,15	126,38	942,03	
Всего:			53,05	35,85	239,16	1492,23	
						Повар	А.Г.Минулова