УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ /Р.М.Емдиханова/

**Ежедневное меню основного питания**

20.05.22.

**/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 | замена |
| Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности | | 20 | 1,42 | 1 | 11,04 | 58,84 | 14-72 |
| Компот из смеси сухофруктов | 349 | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 3-92 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| каше манная | | | | | | | 9-91 |
| ***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 | 5-69 |
| Суп картофельный с бобовыми | 102 | 200 | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 | 4-24 |
| Котлеты рубленные из птицы | 295 | 90 | 12,16 | 10,88 | 10,8 | 189,76 | замена |
| Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 11-46 |
| Чай с сахаром | 376 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0-98 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 2-60 |
| Груши св яблоки | 338 | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 8-00 |
| курр. отв. | | | | | | | 31-36 |
| ***Итого:*** | | | **26,64** | **25,54** | **111,96** | **815,5** | 2-60 |
| ***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 | замена |
| Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности | | 20 | 1,42 | 1 | 11,04 | 58,84 | 14-72 |
| Компот из смеси сухофруктов | 349 | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 3-92 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| каше манн | | | | | | | 9-91 |
| ***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 | 8-88 |
| 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 | замена |
| Пюре картофельное | 312 | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 146,3 | 9-71 |
| Чай с сахаром | 376 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 1-36 |
| 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 | |
| курица отв. | | | | | | | 32-40 |
| ***Итого:*** | | | **32,41** | **30,45** | **140,02** | **964,51** | |
| ***Всего:*** | | | **65,95** | **51,35** | **257,84** | **1758,05** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | **Повар** | **А.Г.Минуллова** |

сыр
какао

сыр
какао