

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор *Р.М.Емдиханова* / Р.М.Емдиханова/

**Ежедневное меню основного питания**

5.29.22.

/1 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	5-04
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	6-17
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	10-90
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-87
<b>Итого:</b>			<b>11,58</b>	<b>6,97</b>	<b>45,32</b>	<b>290,29</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	60	1,62	6,2	8,9	97,88	замени
Щи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	3-52
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33		206,67	34-83
Макаронны отварные с	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	8-44
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	1-97
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-80
салат из св.кап.							4-43
<b>Итого:</b>			<b>35,06</b>	<b>32,63</b>	<b>89,71</b>	<b>793,21</b>	
<b>Всего:</b>			<b>36,68</b>	<b>38,83</b>	<b>98,61</b>	<b>891,09</b>	
<b>Завтрак (с 12 и старше)</b>							
Каша пшеничная молочная	182	250	9,12	5,37	47,83	276,23	5-04
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	6-17
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	10-90
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-87
<b>Итого:</b>			<b>13,9</b>	<b>9,92</b>	<b>45,32</b>	<b>326,12</b>	
<b>Обед (с 12 и старше)</b>							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	
Щи из св.кап. с картоф.	88	250	1,8	4,98	8,13	84,48	
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	35-53
Макаронны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	8-09
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-19
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-80
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
<b>Итого:</b>			<b>38,66</b>	<b>26,98</b>	<b>97,33</b>	<b>787,28</b>	
<b>Всего:</b>			<b>40,28</b>	<b>33,18</b>	<b>106,23</b>	<b>885,16</b>	
				Повар <i>АГ</i>		А.Г.Мицуллова	