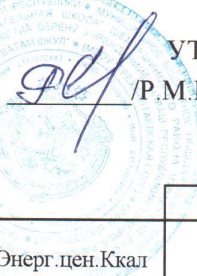


Директор



УТВЕРЖДАЮ:

/Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

6.09.22

12 день/

| Наименование блюд | № рец-ов | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. Ккал | Цена |
|---|----------|-----------|--------------|--------------|---------------|------------------|--------|
| Завтрак (7-11 лет) | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 173 | 200/10/10 | 6 | 6,8 | 29,2 | 202 | 10-12 |
| Компот из смеси | 349 | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | замена |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 1-87 |
| чай | | | | | | | 1-14 |
| Итого: | | | 10,32 | 0,7 | 66,58 | 289,9 | |
| Обед (7-11 лет) | | | | | | | |
| Салат из моркови с изюмом | 66 | 60 | 1,72 | 1,41 | 16,71 | 86,41 | 3-27 |
| Суп крестьянский с крупой | 98 | 200 | 2,7 | 2,78 | 14,58 | 90,68 | 2-72 |
| Котлета мясная натуральная рубленая | 267 | 90 | 12,33 | 21,67 | 11 | 288,33 | 26-13 |
| Рис отварной | 304 | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 7-27 |
| 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 | 2-80 |
| сок | | | | | | | 17-50 |
| Итого: | | | 25,23 | 27,71 | 122,94 | 875,81 | |
| Всего: | | | 35,95 | 29,12 | 230,12 | 962,22 | |
| Завтрак (12-18 лет) | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 183 | 250 | 7,5 | 8,5 | 36,5 | 252,5 | 10-12 |
| Яйцо отварное | 209 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | - |
| Компот из св. ягод | 375 | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | замена |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 1-87 |
| чай | | | | | | | 1-14 |
| Итого: | | | 8,76 | 5,18 | 44,44 | 259,26 | |
| Обед (12-18 лет) | | | | | | | |
| Салат из моркови с изюмом | 66 | 100 | 1,72 | 1,41 | 16,71 | 86,41 | |
| Суп крестьянский с крупой | 98 | 300 | 3,24 | 3,33 | 17,49 | 108,81 | 3-25 |
| Котлета мясная натуральная рубленая | 267 | 100 | 12,33 | 21,67 | 11 | 288,33 | |
| Рис отварной | 304 | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | |
| Кисель из яблок | 352 | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | |
| 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 | |
| чай | | | | | | | 1-14 |
| Итого: | | | 23,19 | 29,98 | 139,78 | 921,64 | |
| Всего: | | | 24,91 | 31,39 | 156,49 | 1008,05 | |
| | | | Повар | | | А.Г.Минуллова | |