

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

Ежедневное меню основного питания

22.09.22.

/4 день/

Наименование блюда	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ден. Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	71,66	
<b>Итого:</b>			<b>7,93</b>	<b>6,32</b>	<b>34,52</b>	<b>410,58</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	1-55
Суп гороховый	119	200	7,5	3,25	17,25	128,25	2-37
Рыба, припущенная в молоке	228	90	9,28	5,28	2,14	93	42-49
Макаронные отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6-16
Компот из св. ягод	375	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-10
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-80
<i>кефир</i>							4-58
<b>Итого:</b>			<b>29,09</b>	<b>22,09</b>	<b>136,24</b>	<b>859,92</b>	
<b>Всего:</b>			<b>30,4</b>	<b>27,25</b>	<b>148,35</b>	<b>1270,5</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	4-62
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-18
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-87
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	-
<b>Итого:</b>			<b>13,55</b>	<b>17,87</b>	<b>57,72</b>	<b>446,41</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0-78
Суп гороховый	119	300	9	3,9	20,7	153,9	
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	228	100	12,4	7,04	1,57	124	38-37
Макаронные отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	8-54
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	1-13
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	-
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>42,35</b>	<b>30,2</b>	<b>173,72</b>	<b>1141,08</b>	
<b>Всего:</b>			<b>42,35</b>	<b>30,2</b>	<b>173,72</b>	<b>1141,08</b>	
							Повар <i>А.Г.Минуллова</i>