

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

/Р.М.Емдикханова/

Ежедневное меню основного питания

5.10.22

/3 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	
Напиток кофейный на молоке <i>чай</i>	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	<i>1-94</i>
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	<i>1-87</i>
<b>Итого:</b>			<b>12,86</b>	<b>7,07</b>	<b>85,48</b>	<b>456,96</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат из белокоч. капусты с морковью	45	60	1,33	6,08	8,52	94,12	<i>1-40</i>
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	<i>3-29</i>
Жаркое по-домашнему	259	230	21,92	24,08	18,26	377,47	<i>32-26</i>
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	<i>0-99</i>
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	<i>2-80</i>
<i>булочки</i>							<i>15-00</i>
<b>Итого:</b>			<b>30,79</b>	<b>33,58</b>	<b>91,21</b>	<b>789,77</b>	
<b>Всего:</b>			<b>44,93</b>	<b>39,66</b>	<b>99,73</b>	<b>883,89</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	250	7,63	5	46,2	260,3	
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72	
Напиток кофейный на молоке <i>чай</i>	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	<i>1-14</i>
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	<i>1-87</i>
<b>Итого:</b>			<b>16,19</b>	<b>17,53</b>	<b>108,79</b>	<b>657,64</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат из белокоч. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	-
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	300	3,27	3,36	24,54	141,48	-
Жаркое по-домашнему	259	350	33,35	36,65	27,79	574,41	<i>27-67</i>
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	<i>1-14</i>
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	<i>2-80</i>
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
<b>Итого:</b>			<b>39,15</b>	<b>37,63</b>	<b>86,92</b>	<b>842,49</b>	
<b>Всего:</b>			<b>40,48</b>	<b>43,71</b>	<b>95,44</b>	<b>936,61</b>	
							Повар <i>АГ</i> А.Г.Минуллова