



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Р.М.Емдиханова

Ежедневное меню основного питания

10.10.22

/6 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	19-50
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	-
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-19
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			4,71	1,42	45,56	214,36	
Обед (7-11 лет)							
Салат из моркови с изюмом	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	1-20
Борщ с капустой и картоф.	82	200	1,83	4,9	11,75	98,4	4-44
Котлеты рубленые из птицы	295	90	12,16	10,88	10,8	189,76	19-30
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	5-52
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-10
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
<i>пшеница</i>							33-87
Итого:			25,41	20,42	134,63	820,96	
Всего:			27,13	21,83	151,34	907,37	
Завтрак (12-18 лет)							
Пудинг из творога	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	19-50
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	-
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-19
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			32,51	20,62	85,76	659,16	
Обед (12-18 лет)							
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	3-03
Борщ с капустой и картоф.	82	300	2,19	5,88	14,1	118,08	-
Котлеты рубленые из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	19-30
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	8-03
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-30
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Итого:			26,19	17,96	130,39	787,96	
Всего:			27,91	19,37	147,1	874,37	
							Повар <i>А.Г.Мицуллова</i>