УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____/Р.М.Емдиханова/

## Ежедневное меню основного питания

13.10.22

/9 день/

| Наименование блюд | № рец-ов | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.цен.Ккал | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак (7-11 лет)** | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 183 | 200/10/10 | 6 | 6,8 | 29,2 | 202 | 7-96 |
| Напиток кофейный на молоке | 379 | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 5-17 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 1-58 |
| | | | | | | | |
| ***Итого:*** | | | **12,76** | **9,87** | **77,72** | **450,72** | |
| **Обед (7-11 лет)** | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | 54 | 60 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 | 1-71 |
| Щи из св.кап. с картоф. | 88 | 200 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 4-83 |
| Котлеты или биточки рыбные | 234 | 90 | 14,71 | 4,81 | 10,31 | 143,41 | 26-21 |
| Макароны отварные с маслом | 309 | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 6-16 |
| Изделие кондитерское | | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 21-27 |
| Чай с сахаром | 376 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0-99 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 2-37 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| ***Итого:*** | | | **38,43** | **25,33** | **116,97** | **813,08** | |
| ***Всего:*** | | | **43,69** | **30,49** | **129,08** | **913,19** | |
| **Завтрак (12-18 лет)** | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 183 | 250 | 7,5 | 8,5 | 36,5 | 252,5 | 7-96 |
| Кефир 3,2% жирности | 386 | 125 | 3,63 | 4 | 5 | 73,75 | — |
| Напиток кофейный на молоке | 379 | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 5-17 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 1-58 |
| | | | | | | | |
| ***Итого:*** | | | **17,89** | **15,57** | **90,02** | **574,97** | |
| **Обед (12-18 лет)** | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | 54 | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 | 1-95 |
| Щи из св.кап. с картоф. | 88 | 300 | 2,16 | 5,97 | 9,75 | 101,37 | — |
| Котлеты или биточки рыбные | 234 | 110 | 14,71 | 4,81 | 10,31 | 143,41 | 27-67 |
| Макароны отварные с маслом | 309 | 200 | 6,8 | 10 | 38 | 269,2 | 8-54 |
| Чай с сахаром | 376 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 1-14 |
| Изделие кондитерское | | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | — |
| 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:*** | | | **29,01** | **18,05** | **121,38** | **763,59** | |
| ***Всего:*** | | | **30,32** | **23,21** | **133,49** | **863,7** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | **Повар** | **А.Г.Минуллова** |