

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор *Р.М.Емдиханова*

Ежедневное меню основного питания

14.10.22

/10 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	24-19
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	-
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	1-14
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			30,76	18,98	113,79	749,06	
Обед (7-11 лет)							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	60	1,33	6,08	8,52	94,12	1-43
Суп картофельный с бобовыми	102	200	4,9	5,33	19,23	144,43	10-32
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	8-62
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
<i>СОК</i>							17-50
Итого:			26,24	25,24	101,66	770	
Всего:			27,57	31,32	110,18	864,12	
Завтрак (12-18 лет)							
Пудинг из творога	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	24-19
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	-
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	1-14
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			32,9	20,78	95,4	700,06	
Обед (12-18 лет)							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	2-31
Суп картофельный с бобовыми	102	300	5,88	6,39	23,07	173,31	-
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	6-87
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-14
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:			25,1	17,68	98,13	651,58	
Всего:			26,43	23,76	106,65	745,7	
							Повар <i>А.Г.Мицулова</i>