

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

Ежедневное меню основного питания

18.10.22

/2 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	173	200/10/10	6	6,8	29,2	202	9-53
Компот из смеси	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:			10,32	0,7	66,58	289,9	
Обед (7-11 лет)							
Салат из моркови с изюмом	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	2-97
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	10-76
Котлета мясная натуральная рубленая	267	90	12,33	21,67	11	288,33	21-57
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	7-36
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:			25,23	27,71	122,94	875,81	
Всего:			35,95	29,12	230,12	962,22	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	250	7,5	8,5	36,5	252,5	9-53
Яйцо отварное	209	40	5,08	4,6	0,28	62,84	-
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:			8,76	5,18	44,44	259,26	
Обед (12-18 лет)							
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	5-12
Суп крестьянский с крупой	98	300	3,24	3,33	17,49	108,81	-
Котлета мясная натуральная рубленая	267	100	12,33	21,67	11	288,33	19-30
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	7-33
Кисель из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	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:			23,19	29,98	139,78	921,64	
Всего:			24,91	31,39	156,49	1008,05	
			Повар		<i>PLP</i>	А.Г.Минуллова	