УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ /Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

20.10.22

/4 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	5-15
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	1-14
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-53
Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	71,66	14-72
Итого:			**7,93**	**6,32**	**34,52**	**410,58**	
Обед (7-11 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	1-46
Суп гороховый	119	200	7,5	3,25	17,25	128,25	9-01
Рыба, припущенная в молоке	228	90	9,28	5,28	2,14	93	24-70
Макароны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6-11
Компот из св. ягод	375	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-30
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
сок							17-50
Итого:			**29,09**	**22,09**	**136,24**	**859,92**	
Всего:			**30,4**	**27,25**	**148,35**	**1270,5**	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	5-15
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	1-14
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-53
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	14-72
Итого:			**13,55**	**17,87**	**57,72**	**446,41**	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	3-00
Суп гороховый	119	300	9	3,9	20,7	153,9	—
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	228	100	12,4	7,04	1,57	124	27-00
Макароны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	8-34
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0-93
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	—
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:			**42,35**	**30,2**	**173,72**	**1141,08**	
Всего:			**42,35**	**30,2**	**173,72**	**1141,08**	
						Повар	**А.Г.Минуллова**