

Средневзвешенное меню основного питания

27.10.22

/9 день/

Директор школы

Утверждено: Д.В.

Ведущая Р.И.



Наименование блюд	№ рецеп-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
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	5-23
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<b>Итого:</b>			<b>12,76</b>	<b>9,87</b>	<b>77,72</b>	<b>450,72</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	1-71
Пшеница из св. кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	7-78
Котлеты или биточки рыбные	234	90	14,71	4,81	10,31	143,41	26-21
Макаронные отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6-11
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	20-74
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-14
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
<b>Итого:</b>			<b>38,43</b>	<b>25,33</b>	<b>116,97</b>	<b>813,08</b>	
<b>Всего:</b>			<b>43,69</b>	<b>30,49</b>	<b>129,08</b>	<b>913,19</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
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	5-23
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<b>Итого:</b>			<b>17,89</b>	<b>15,57</b>	<b>90,02</b>	<b>574,97</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	3-09
Пшеница 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
Макаронные 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	
<b>Итого:</b>			<b>29,01</b>	<b>18,05</b>	<b>121,38</b>	<b>763,59</b>	
<b>Всего:</b>			<b>30,32</b>	<b>23,21</b>	<b>133,49</b>	<b>863,7</b>	
						Повар	А.Г. Мишудлова