

Утверждено  
 Директор *Р. М. Емдиханова* /Р. М. Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

15.11.22

17 день

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ден. Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	6-68
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	4-30
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	-
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<b>Итого:</b>			<b>15,26</b>	<b>10,68</b>	<b>85,09</b>	<b>497,52</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат витаминный	49	60	2,6	6,22	22,1	155	4-27
Суп картоф. с макар. изделиями	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	2-78
Печень, тушеная в соусе	261	90	13,5	9,2	8,6	171,2	19-30
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	7-39
Чай с лимоном	377	200/15	0,53	0	9,87	41,6	2-16
Печенье		20	1,7	2,26	13,94	82,9	-
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
<i>апельсин</i>							39-35
<b>Итого:</b>			<b>29,47</b>	<b>26,5</b>	<b>140,61</b>	<b>918,99</b>	
<b>Всего:</b>			<b>32,07</b>	<b>32,72</b>	<b>162,71</b>	<b>1073,99</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Каша пшеничная молочная	182	250	9,12	5,37	47,83	276,23	6-68
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	4-30
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	-
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<b>Итого:</b>			<b>19,4</b>	<b>14,7</b>	<b>94,65</b>	<b>588,6</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	5-00
Суп картоф. с макар. изд на мясном бульоне	103	300	3,27	3,36	24,54	141,48	-
Печень туш. в сметан. соусе	261	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	21-98
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	10-33
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	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	
<i>фрукты</i>							16-80
<b>Итого:</b>			<b>19,95</b>	<b>16,81</b>	<b>279,42</b>	<b>550,42</b>	
<b>Всего:</b>			<b>22,55</b>	<b>23,03</b>	<b>301,52</b>	<b>705,42</b>	
							Повар <i>А. Г. Минцлова</i>