

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ /Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

7.11.22

/1 день/

Наименование блюд	№ рецеп-тов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	5-06
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	4-66
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	16-35
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-87
Итого:			11,58	6,97	45,32	290,29	
Обед (7-11 лет)							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	60	1,62	6,2	8,9	97,88	5-64
ПДи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	2-72
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33		206,67	33-11
Макароны отварные с	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6-11
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-19
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Балочек							29-61
Итого:			35,06	32,63	89,71	793,21	
Всего:			36,68	38,83	98,61	891,09	
Завтрак (с 12 и старше)							
Каша пшеничная молочная	182	250	9,12	5,37	47,83	276,23	5-06
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	4-66
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	16-35
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-87
Итого:			13,9	9,92	45,32	326,12	
Обед (с 12 и старше)							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	6-12
ПДи из св.кап. с картоф.	88	250	1,8	4,98	8,13	84,48	-
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	31-40
Макароны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	8-58
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-09
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-20
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Итого:			38,66	26,98	97,33	787,28	
Всего:			40,28	33,18	106,23	885,16	
				Повар	<i>А.Г.</i>	А.Г.Мишулова	