

Утверждено

Дир. секции


Д.П. П.М. Секуридзе

Ежедневное меню основного питания

16.11.22

/8 день/



Наименование блюд	№ рецеп-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	11-99
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-30
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			10,42	4,7	103,54	498,14	
Обед (7-11 лет)							
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	60	1,11	6,18	4,62	78,56	-
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	2-41
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33		206,67	30-23
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	8-67
Компот из смеси сухофруктов	349	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:			34,46	25,52	114,57	822,3	
Всего:			35,57	31,7	119,19	900,86	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	250	7,63	5	46,2	260,3	4-99
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-30
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			12,05	12,9	112,91	615,92	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	100	1,11	6,18	4,62	78,56	-
Суп крестьянский с крупой	98	300	3,24	3,33	17,49	108,81	-
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	35-85
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	6-87
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	4-30
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	
манго-смузи							15-39
Итого:			36,35	20,24	94,47	705,28	
Всего:			37,46	26,42	99,09	783,84	
							Повар  А.Г. Минулова