

Директор  УТВЕРЖДАЮ:
Г.М.Емдиханова/



Ежедневное меню основного питания

1.12.22

/9 день/

Наименование блюд	№ реп-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
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	6-00
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	7-58
Итого:			12,76	9,87	77,72	450,72	
Обед (7-11 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	3-22
ПЦи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	4-27
Котлеты или биточки рыбные	234	90	14,71	4,81	10,31	143,41	22-99
Макароны 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	7-14
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	2-37
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	29-55
<i>греческий</i>							
Итого:			38,43	25,33	116,97	813,08	
Всего:			43,69	30,49	129,08	913,19	
Завтрак (12-18 лет)							
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	6-00
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	7-58
Итого:			17,89	15,57	90,02	574,97	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	2-73
ПЦи 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	25-30
Макароны 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	7-14
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	17-50
<i>СОР</i>							
Итого:			29,01	18,05	121,38	763,59	
Всего:			30,32	23,21	133,49	863,7	
						Повар <i>Аб</i> А.Г.Мишулова	