

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

/Р. М. Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

12.22

/4 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	<i>5-18</i>
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	<i>1-98</i>
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	<i>1-58</i>
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	66,72	<i>5-50</i>
Итого:			6,69	16,22	57,85	405,64	
Обед (7-11 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	<i>1-90</i>
Суп гороховый	119	200	7,5	3,25	17,25	128,25	<i>7-88</i>
Рыба, припущенная в молоке	228	90	9,28	5,28	2,14	93	<i>25-53</i>
Макаронны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	<i>6-14</i>
Компот из св. ягод	375	200	1,16	0,3	47,26	196,38	<i>4-30</i>
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	<i>2-37</i>
Сок	389	0,2					<i>17-50</i>
Итого:			29,09	22,09	136,24	859,92	
Всего:			35,78	38,31	194,09	1265,56	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	<i>5-18</i>
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	<i>1-98</i>
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	<i>1-58</i>
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	66,72	<i>5-50</i>
Итого:			6,69	16,22	57,85	405,64	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	<i>3-19</i>
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	228	100	12,4	7,04	1,57	124	<i>25-14</i>
Макаронны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	<i>8-58</i>
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	<i>4-30</i>
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	<i>2-37</i>
Сок	389	0,2					<i>17-50</i>
Итого:			21,03	23,04	106,16	734,15	
Всего:			27,72	39,26	164,01	1139,79	
						Повар <i>АГ</i>	А.Г. Минуллова