



Директор

P. M. Emdikhanova

УТВЕРЖДАЮ:

/Р.М.Емдикханова/

Ежедневное меню основного питания

13.12.22

17 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	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	8-45
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-14
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	16-35
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			15,17	10,62	72,59	446,16	
Обед (7-11 лет)							
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	2-71
Гуляш из отварной говядины	246	100	11,83	11,5	3,75	165,83	28-86
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	1-98
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Итого:			26,1	21,14	121,82	830,72	
Всего:			28,7	27,36	143,92	985,72	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша пшеничная молочная	182	250	9,12	5,37	47,83	276,23	8-45
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-14
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	16-35
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			19,31	14,64	82,15	537,24	
Обед (12-18 лет)							
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	5-00
Гуляш из отварной говядины	246	100	11,83	11,5	3,75	165,83	24-16
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	8-49
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	1-98
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Итого:			22,81	25,63	119,58	800,92	
Всего:			25,41	31,85	141,68	955,92	
				Повар	<i>AG</i>	А.Г.Минуллова	