



УТВЕРЖДАЮ:

Директор /Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

19.12.22

/1 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша пшеничная мол.с маслом	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	4-22
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	6-12
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9	0	71,66	16-35
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<b>Итого:</b>			<b>18,88</b>	<b>11,27</b>	<b>83,59</b>	<b>511,27</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	60	1,62	6,2	8,9	97,88	5-78
Щи из св.кап.с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	6-83
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33	0	206,67	30-91
Макароньы отв. с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6-14
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	1-98
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Сок							17-50
<b>Итого:</b>			<b>35,46</b>	<b>33,03</b>	<b>99,51</b>	<b>837,61</b>	
<b>Всего:</b>			<b>54,34</b>	<b>44,3</b>	<b>183,1</b>	<b>1348,88</b>	
<b>Завтрак (с 12 и старше)</b>							
Каша пшеничная молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	4-22
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	6-12
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
<b>Итого:</b>			<b>19,5</b>	<b>16,72</b>	<b>78,92</b>	<b>544,12</b>	
<b>Обед (с 12 и старше)</b>							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	6-12
Птица (курица) отварная	288	100	26	16		248	28-95
Макароньы отв. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	8-34
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	2-37
<b>Итого:</b>			<b>42,84</b>	<b>39,55</b>	<b>125,78</b>	<b>1030,93</b>	
<b>Всего:</b>		-	<b>62,34</b>	<b>56,27</b>	<b>204,7</b>	<b>1575,05</b>	
				Повар	<i>Ан</i>	А.Г.Минуллова	