



Директор Р.М.Емдиханова УТВЕРЖДАЮ:
/Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

21.12.22
/3 день/

Наименование блюд	№ рец-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	5-04
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	6-59
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	7-58
Итого:			14,56	9,33	99,42	539,86	
Обед (7-11 лет)							
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	3-68
Жаркое по-домашнему	259	230	21,92	24,08	18,26	377,47	24-77
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-14
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Апельсины							39-00
Итого:			29,46	27,5	82,69	695,65	
Всего:			44,02	36,83	182,11	1235,51	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	250	7,63	5	46,2	260,3	5-04
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	6-59
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	7-58
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			16,09	10,33	108,66	591,92	
Обед (12-18 лет)							
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	300	3,27	3,36	24,54	141,48	9-83
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-14
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Апельсины							39-00
Итого:			6,7	4,04	69,18	339,42	
Всего:			22,79	14,37	177,84	931,34	
							Повар <u>А.Г.Мицуллова</u>