

**Вторник (2 день)**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Р.М. Емдиханова

**Ежедневное меню основного питания**

7.03.23

/2 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен	Энерг. цен
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	173	200/10/10	6	6.8	29.2	202	9-69
Компот из смеси	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-20
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<i>печенье</i>							6-00
<b>Итого:</b>			<b>10,32</b>	<b>0,7</b>	<b>66,58</b>	<b>289,9</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат из моркови с изюмом	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	2-13
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	4-45
Котлета мясная натуральная рубленая	267	90	12,33	21,67	11	288,33	25-00
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	4-09
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-15
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
<i>сок</i>							19-80
<b>Итого:</b>			<b>25,23</b>	<b>27,71</b>	<b>122,94</b>	<b>875,81</b>	
<b>Всего:</b>			<b>35,95</b>	<b>29,12</b>	<b>230,12</b>	<b>962,22</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	250	7,5	8,5	36,5	252,5	9-69
Яйцо отварное	209	40	5,08	4,6	0,28	62,84	-
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	4-20
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<i>печенье</i>							6-00
<b>Итого:</b>			<b>8,76</b>	<b>5,18</b>	<b>44,44</b>	<b>259,26</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	3-38
Суп крестьянский с крупой	98	300	3,24	3,33	17,49	108,81	-
Котлета мясная натуральная рубленая	267	100	12,33	21,67	11	288,33	25-00
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	9-14
Кисель из яблок <i>чай</i>	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	1-12
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	
<b>Итого:</b>			<b>23,19</b>	<b>29,98</b>	<b>139,78</b>	<b>921,64</b>	
<b>Всего:</b>			<b>24,91</b>	<b>31,39</b>	<b>156,49</b>	<b>1008,05</b>	
			Повар		<i>А</i>	А.Г. Минуллова	