



УТВЕРЖДАЮ:
/Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

9.03.23.
14 день!

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Кал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	5-59
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-03
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	71,66	17-10
Итого:			7,93	6,32	34,52	410,58	
Обед (7-11 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	2-58
Суп гороховый	119	200	7,5	3,25	17,25	128,25	10-21
Рыба, припущенная в молоке	228	90	9,28	5,28	2,14	93	замени
Макароньы отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	8-49
Компот из св. ягод	375	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-20
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
<i>хлеб отвар.</i>							34-14
Итого:			29,09	22,09	136,24	859,92	
Всего:			30,4	27,25	148,35	1270,5	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	5-59
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-03
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	17-10
Итого:			13,55	17,87	57,72	446,41	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	4-07
Суп гороховый	119	300	9	3,9	20,7	153,9	-
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	228	100	12,4	7,04	1,57	124	замени
Макароньы отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	7-95
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	4-20
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	-
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	
<i>хлеб отвар.</i>							37-24
Итого:			42,35	30,2	173,72	1141,08	
Всего:			42,35	30,2	173,72	1141,08	
							Повар <i>#</i> А.Г.Миңулова