



УТВЕРЖДАЮ:
Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

14.03.23.
17 день!

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеб.	Кал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	5-45
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	3-27
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	17-10
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			15,26	10,68	85,09	497,52	
Обед (7-11 лет)							
Салат витаминный	49	60	2,6	6,22	22,1	155	4-24
Суп картоф. с макар. изделиями	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	3-29
Печень, тушенная в соусе	261	90	13,5	9,2	8,6	171,2	28-35
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	7-44
Чай с лимоном	377	200/15	0,53	0	9,87	41,6	2-05
Печенье <i>СОК</i>		20	1,7	2,26	13,94	82,9	19-80
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Итого:			29,47	26,5	140,61	918,99	
Всего:			32,07	32,72	162,71	1073,99	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша пшеничная молочная	182	250	9,12	5,37	47,83	276,23	5-45
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	3-27
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	17-10
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			19,4	14,7	94,65	588,6	
Обед (12-18 лет)							
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	5-00
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	300	3,27	3,36	24,54	141,48	-
Печень туш.в сметан. соусе	261	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	28-24
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	1-88
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	
Итого:			19,95	16,81	279,42	550,42	
Всего:			22,55	23,03	301,52	705,42	
							Повар <i>А.Г.Мишудлова</i>