УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ /Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

28.03.23

/7 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша пшенная 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	3-57
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 сок		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 пшенная 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	1-95
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	А.Г.Минуллова