



УТВЕРЖДАЮ:  
Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

4.04.23

/2 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Угл.	Энерг.Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Капа 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
<b>Итого:</b>			<b>10,32</b>	<b>7,5</b>	<b>95,78</b>	<b>491,9</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат из моркови с изюмом	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	3-52
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	3-31
Котлета мясная натуральная рубленая	267	90	12,33	21,67	11	288,33	34-09
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	9-09
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	1-15
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Группы св	338	100	0,4	0	11,4	47	
<b>Итого:</b>			<b>25,63</b>	<b>31,9</b>	<b>134,34</b>	<b>922,81</b>	
<b>Всего:</b>		-	<b>35,95</b>	<b>0,4</b>	<b>230,12</b>	<b>140,52</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Капа жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5	252,5	9-69
Компот из смеси сухофруктов	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
<b>Итого:</b>			<b>11,82</b>	<b>9,2</b>	<b>103,08</b>	<b>542,4</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	3-57
Суп крестьянский с крупой	98	250	3,24	3,33	17,49	108,81	—
Котлета мясная натуральная рубленая	267	100	12,33	21,67	11	288,33	28-75
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	9-14
Кисель из яблок <i>честей</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	
Группы св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
<b>Итого:</b>			<b>28,55</b>	<b>35,02</b>	<b>184,28</b>	<b>1162,36</b>	
<b>Всего:</b>		-	<b>40,37</b>	<b>44,22</b>	<b>287,36</b>	<b>1704,76</b>	
			Повар		<i>АГ</i>	А.Г.Мишурлова	