УТВЕРЖДАЮ:
/Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

5.04.23

/3 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных	173	200	6,1	4	36,96	208,24	4-92
напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	7-45
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
печенье							6-00
Итого:			**12,86**	**7,07**	**85,48**	**456,96**	
Обед (7-11 лет)							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	60	1,33	6,08	8,52	94,12	1-31
Суп картоф. с макар. изделиями	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	9-89
Жаркое по-домашнему	259	230	21,92	24,08	18,26	377,47	24-70
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
Апельсины банан	338	100	1,28	0,28	11,57	54	27-17
Итого:			**32,07**	**33,86**	**102,78**	**843,77**	
Всего:			**44,93**	**40,93**	**188,26**	**1300,73**	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	7,63	5	46,2	260,3	4-92
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	7-45
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
печенье							6-00
Итого:			**14,39**	**8,07**	**94,72**	**509,02**	
Обед (12-18 лет)							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	—
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	250	3,27	3,36	24,54	141,48	—
Жаркое по-домашнему	259	350	33,35	36,65	27,79	574,41	31-16
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	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	
Апельсины свежие	338	100	1,28	0,28	11,57	54	
банан							25-08
Итого:			**45,03**	**47,35**	**131,55**	**1132,09**	
Всего:			**59,42**	**55,42**	**226,27**	**1641,11**	
						Повар	А.Г.Минуллова