

УТВЕРЖДАЮ:

Директор /В.В.Денисов/

Ежедневное меню основного питания

03.04.23

/1 день/

| Наименование блюда | № рец-ов | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.цен.Ккал | Цена |
|---------------------------------|----------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| Завтрак (7-11 лет) | | | | | | | |
| Каша пшенная мол.с маслом | 182 | 200 | 7,3 | 4,3 | 38,27 | 220,93 | 7 - 87 |
| Каша с молоком | 382 | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 8 - 90 |
| Сыр порционная (российский) | 15 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 10 - 90 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 1 - 40 |
| Итого: | | | 18,88 | 11,27 | 83,59 | 511,27 | 29 - 07 |
| Обед (7-11 лет) | | | | | | | |
| Винегрет овощной с раст. маслом | 67 | 60 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | 4 - 90 |
| Щи из св.кап.с картоф. | 88 | 200 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 13 - 46 |
| Птица (курица) отварная | 288 | 90 | 21,67 | 13,33 | 0 | 206,67 | 37 - 34 |
| Макарон. отв. с маслом | 309 | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 6 - 04 |
| Чай с лимоном | 377 | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2 - 22 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 2 - 80 |
| Яблоко | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | |
| Итого: | | | 35,46 | 33,03 | 99,51 | 837,61 | 66 - 75 |
| Всего: | | | 54,34 | 44,3 | 183,1 | 1348,88 | 85 - 82 |
| Завтрак (с 12 и старше) | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 182 | 200 | 5,6 | 6,8 | 33,6 | 218 | 7 - 87 |
| Каша с молоком | 382 | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 8 - 90 |
| Сыр порционная (российский) | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | | 107,49 | 16 - 35 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 1 - 40 |
| Итого: | | | 19,5 | 16,72 | 78,92 | 544,12 | 34 - 52 |
| Обед (с 12 и старше) | | | | | | | |
| Винегрет овощной с раст. маслом | 67 | 100 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | |
| Щи из св.кап. с картоф. | 88 | 250 | 2,16 | 5,97 | 9,75 | 101,37 | |
| Птица (курица) отварная | 288 | 100 | 26 | 16 | | 248 | 55 - 10 |
| Макарон. отв. с маслом | 309 | 200 | 6,8 | 10 | 38 | 269,2 | 7 - 90 |
| Чай с лимоном | 377 | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2 - 28 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 1 - 40 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 1 - 40 |
| Яблоки свежие | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | |
| Итого: | | | 42,84 | 39,55 | 125,78 | 1030,93 | 68 - 08 |
| Всего: | | | 62,34 | 56,27 | 204,7 | 1575,05 | 102 - 60 |
| | | | | Повар | | А.В.Егорова | |