УТВЕРЖДАЮ:
/Л.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

14.04.23

/10 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Пудинг из творога	222	180	25,02	17,28	36,17	400,32	28-57
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	6-69
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
Итого:			**30,76**	**18,98**	**113,79**	**749,06**	
Обед (7-11 лет)							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	60	1,33	6,08	8,52	94,12	1-60
Суп картофельный с бобовыми	102	200	4,9	5,33	19,23	144,43	8-05
Котлеты рубленные из птицы	295	90	12,16	10,88	10,8	189,76	24-05
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	7-34
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-14
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Груши св банан	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	18-26
Итого:			**26,64**	**25,54**	**111,96**	**815,5**	
Всего:			**57,4**	**44,52**	**225,75**	**1564,56**	
Завтрак (12-18 лет)							
Пудинг из творога	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	28-57
Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	6-69
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
Итого:			**33,54**	**20,9**	**117,82**	**793,54**	
Обед (12-18 лет)							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	2-12
Суп картофельный с бобовыми	102	250	5,88	6,39	23,07	173,31	—
Котлеты рубленные из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	35-75
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	7-09
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	
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
Итого:			**32,41**	**30,45**	**140,02**	**964,51**	
Всего:			**65,95**	**51,35**	**257,84**	**1758,05**	
						Повар	**А.Г.Минуллова**