

Ежедневное меню основного питания

Н. 04.2013

17 день!

УТВЕРЖДАЮ:
Директор *[Подпись]* /В.В.Денисов/



Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Коэф	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	
Сыр порциями (росейский)	15	20	4,64	5,9		71,66	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
Итого:			15,26	10,68	85,09	497,52	
Обед (7-11 лет)							
Салат витаминный	49	60	2,6	6,22	22,1	155	
Суп картоф. с макар. изделиями	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	
Печень тушенная в соусе	261	90	13,5	9,2	8,6	171,2	
Рис отварной	304	150	1,67	5,42	36,67	210,11	
Чай с лимоном	377	200/15	0,53	0	9,87	41,6	
Печенье		20	1,7	2,26	13,94	82,9	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	
Апельсины свежие	338	100	1,28	0,28	11,57	54	
Итого:			30,75	26,78	152,18	972,99	
Всего:			46,01	37,46	237,27	1470,51	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша пшеничная молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
Итого:			8,92	7,28	80,42	422,88	
Обед (12-18 лет)							
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	
Суп картоф. с макар из мясном бульоне	103	250	3,27	3,36	24,54	141,48	
Печень туш. в сметан. соусе	261	100	13,5	9,2	8,6	171,2	
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Апельсины свежие	338	100	1,28	0,28	11,57	54	
Итого:			31,4	27,27	175,03	1071,91	
Всего:			40,32	34,55	255,45	1494,79	
						Повар	<i>[Подпись]</i> А.В.Егорова