УТВЕРЖДАЮ:
Директор /В.В.Денисов/

Ежедневное меню основного питания

13.04.2023

/9 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	11,26
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	4,95
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1,40
Итого:			12,76	9,87	77,72	450,72	17,61
Обед (7-11 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	2,79
Щи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	5,19
Котлеты или биточки рыбные	234	90	14,71	4,81	10,31	143,41	47,22
Макароны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	1,69
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1,05
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	1,40
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	
Итого:			39,93	25,83	137,97	907,58	66,20
Всего:			43,69	35,7	215,69	1358,3	83,91
Завтрак (12-18 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5	252,5	
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
Итого:			14,26	11,57	85,02	501,22	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	
Щи из св.кап. с картоф.	88	250	2,16	5,97	9,75	101,37	
Котлеты или биточки рыбные	234	100	14,71	4,81	10,31	143,41	
Макароны отв. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	
Итого:			33,98	29,68	164,24	1059,57	
Всего:			48,24	41,25	249,26	1560,79	
						Повар	А.В.Егорова