



УТВЕРЖДАЮ:
/Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

18-04-23

/2 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен	Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)								
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	173	200/10/10	6	6,8	29,2		202	<i>2-43</i>
Компот из смеси	349	200	1,16	0,3	47,26		196,38	<i>4-20</i>
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32		93,52	<i>1-58</i>
Итого:			10,32	7,5	95,78		491,9	
Обед (7-11 лет)								
Салат из моркови с изюмом	66	60	1,72	1,41	16,71		86,41	<i>3-57</i>
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58		90,68	<i>8-31</i>
Котлета мясная натуральная рубленая	267	90	12,33	21,67	11		288,33	<i>34-69</i>
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67		210,11	<i>7-09</i>
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15		60	<i>1-15</i>
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98		140,28	<i>2-37</i>
Груши св <i>яблоку</i>	338	100	0,4	0	11,4		47	<i>8-93</i>
Итого:			25,63	31,9	134,34		922,81	
Всего:		-	35,95	0,4	230,12		140,52	
Завтрак (12-18 лет)								
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5		252,5	<i>8-43</i>
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26		196,38	<i>4-20</i>
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32		93,52	<i>1-58</i>
Итого:			11,82	9,2	103,08		542,4	
Обед (12-18 лет)								
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71		86,41	<i>5-43</i>
Суп крестьянский с крупой	98	250	3,24	3,33	17,49		108,81	<i>-</i>
Котлета мясная натуральная рубленая	267	100	12,33	21,67	11		288,33	<i>49-20</i>
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89		280,15	<i>7-34</i>
Кисель из яблок <i>кисель</i>	352	200	0,24	0,12	35,76		145,08	<i>1-12</i>
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64		137,94	<i>2-37</i>
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49		70,14	
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3		45,5	
Итого:			28,55	35,02	184,28		1162,36	
Всего:		-	40,37	44,22	287,36		1704,76	
			Повар		<i>[Signature]</i>		А.Г.Мицуллова	