УТВЕРЖДАЮ:
Директор /Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

20.04.23

/4 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	4-71
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	1-64
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	71,66	17-10
Итого:			**11,23**	**14,92**	**57,72**	**410,58**	
Обед (7-11 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	2-58
Суп гороховый	119	200	7,5	3,25	17,25	128,25	3-40
Рыба припущенная в молоке	228	90	9,28	5,28	2,14	93	37-74
Макароны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	5-69
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-20
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	9-95
Итого:			**30,59**	**22,09**	**157,24**	**954,42**	
Всего:			**41,82**	**37,51**	**214,96**	**1365**	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	4-71
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	1-64
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	17-10
Итого:			**13,55**	**17,87**	**57,72**	**446,41**	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	2-72
Суп гороховый	119	250	9	3,9	20,7	153,9	—
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	228	100	12,4	7,04	1,57	124	34-14
Макароны отв. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	5-69
Компот из смеси	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-20
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	
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	
Итого:			**37,9**	**27,86**	**184,77**	**1146,17**	
Всего:		-	**51,45**	**45,73**	**242,49**	**1592,58**	
						Повар	А.Г.Минуллова