

18.04.23

УТВЕРЖДАЮ:  
 В.В. Денисов/  
 Директор

Ежедневное меню основного питания  
 /2 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	173	200/10/10	6	6,8	29,2	202	14-03
Компот из смеси	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-16
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
<b>Итого:</b>			10,32	7,5	95,78	491,9	22-59
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат из моркови с изюмом	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	3-93
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	15-15
Котлета мясная натуральная рубленая	267	90	12,33	21,67	11	288,33	32-84
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	8-20
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	1-23
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-80
Груши св	338	100	0,4	0	11,4	47	
<b>Итого:</b>			25,63	31,9	134,34	922,81	64-15
<b>Всего:</b>			35,95	0,4	230,12	140,52	86-74
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5	252,5	
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
<b>Итого:</b>			11,82	9,2	103,08	542,4	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	
Суп крестьянский с крупой	98	250	3,24	3,33	17,49	108,81	
Котлета мясная натуральная рубленая	267	100	12,33	21,67	11	288,33	
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	
Кисель из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
<b>Итого:</b>			28,55	35,02	184,28	1162,36	
<b>Всего:</b>			40,37	44,22	287,36	1704,76	
			Повар			А.В.Егорова	