

20.04.23

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

В.В.Денисов/

Ежедневное меню основного питания  
/4 день/

Наименование блюд	№ рецеп-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	6-69
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-13
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Сыр поршиями	15	20	4,64	5,9	0	71,66	10-90
							21-11
<b>Итого:</b>			<b>11,23</b>	<b>14,92</b>	<b>57,72</b>	<b>410,58</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	3-71
Суп гороховый	119	200	7,5	3,25	17,25	128,25	3-94
Рыба припущенная в молоке	228	90	9,28	5,28	2,14	93	56-23
Макарони отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6-84
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-30
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-80
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	
<b>Итого:</b>			<b>30,59</b>	<b>22,09</b>	<b>157,24</b>	<b>954,42</b>	77-82
<b>Всего:</b>			<b>41,82</b>	<b>37,51</b>	<b>214,96</b>	<b>1365</b>	98-83
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	6-69
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-13
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Сыр поршиями (росенфельский)	15	30	6,96	8,85		107,49	16-36
<b>Итого:</b>			<b>13,55</b>	<b>17,87</b>	<b>57,72</b>	<b>446,41</b>	26-56
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	3-72
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	34-43
Макарони отп. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	7-90
Компот из смеси	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	8-36
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	1-40
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	1-40
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	
<b>Итого:</b>			<b>37,9</b>	<b>27,86</b>	<b>184,77</b>	<b>1146,17</b>	57-21
<b>Всего:</b>			<b>51,45</b>	<b>45,73</b>	<b>242,49</b>	<b>1592,58</b>	83-78
							Повар А.В.Егорова