

Ежедневное меню основного питания

4.05.23

/4 день/



УТВЕРЖДАЮ:

Р.М.Емдиханова/

Директор

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>								
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
<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	2-58
Суп гороховый	119	200	7,5	3,25	17,25		128,25	8-10
Рыба припущенная в молоке	228	90	9,28	5,28	2,14		93	37-74
Макаронны 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	
<b>Итого:</b>			<b>30,59</b>	<b>22,09</b>	<b>157,24</b>		<b>954,42</b>	
<b>Всего:</b>			<b>41,82</b>	<b>37,51</b>	<b>214,96</b>		<b>1365</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>								
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
<b>Итого:</b>			<b>13,55</b>	<b>17,87</b>	<b>57,72</b>		<b>446,41</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>								
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
Макаронны 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	
<b>Итого:</b>			<b>37,9</b>	<b>27,86</b>	<b>184,77</b>		<b>1146,17</b>	
<b>Всего:</b>		-	<b>51,45</b>	<b>45,73</b>	<b>242,49</b>		<b>1592,58</b>	
						Повар		А.Г.Минуллова
<b>Пятница (5 день)</b>								