



Директор / Р. М. Емдиханова / УТВЕРЖДАЮ:

Ежедневное меню основного питания

11.05.23

19 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	6-08
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	8-40
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			12,76	9,87	77,72	450,72	
Обед (7-11 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	3-55
Щи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	3-77
Котлеты или биточки рыбные	234	90	14,71	4,81	10,31	143,41	21-83
Макароны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	5-65
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	6-00
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-15
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-32
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	
<i>СОК</i>							19-80
Итого:			39,93	25,83	137,97	907,58	
Всего:			43,69	35,7	215,69	1358,3	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5	252,5	6-08
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	8-40
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			14,26	11,57	85,02	501,22	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	-
Щи из св.кап. с картоф.	88	250	2,16	5,97	9,75	101,37	10-62
Котлеты или биточки рыбные	234	100	14,71	4,81	10,31	143,41	-
Макароны отв. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	-
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-14
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	6-00
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	<i>СОК</i> 338	100	1,5	0,5	21	94,5	19-80
Итого:			33,98	29,68	164,24	1059,57	
Всего:			48,24	41,25	249,26	1560,79	
							Повар <i>Аб</i> А.Г. Минуллова