

02.05.23

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

В.В. Денисов

Ежедневное меню основного питания

/2 депы/

Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	173	200/10/10	6	6,8	29,2	202	17-03
Компот из смеси сухофруктов	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
Итого:			10,32	7,5	95,78	491,9	22-59
Обед (7-11 лет)							
Салат из моркови с яблоком	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	
Итого:			25,63	31,9	134,34	922,81	64-15
Всего:			35,95	0,4	230,12	140,52	86-74
Завтрак (12-18 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5	252,5	17-03
Компот из смеси сухофруктов	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
Итого:			11,82	9,2	103,08	542,4	22-59
Обед (12-18 лет)							
Салат из моркови с яблоком	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	5-95
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	34-98
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	7-35
Кисель из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	1-14
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
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
Итого:			28,55	35,02	184,28	1162,36	52-26
Всего:			40,37	44,22	287,36	1704,76	74-85
			Повар			А.В.Егорова	