03.05.23.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ /В.В.Денисов/

Ежедневное меню основного питания

/3 день/

Наименование блюд	№ рец-ры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша вязкая из молоке из хлопьев овсяных	173	200	6,1	4	36,96	208,24	7-82
напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	6-24
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1,40
Итого:			12,86	7,07	85,48	456,96	15-46
Обед (7-11 лет)							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	60	1,33	6,08	8,52	94,12	1,60
Суп картоф. с макар. изделиями	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	10-33
Жаркое по-домашнему	259	230	21,92	24,08	18,26	377,47	52-84
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
Апельсины	338	100	1,28	0,28	11,57	54	
Итого:			32,07	33,86	102,78	843,77	68-80
Всего:			44,93	40,93	188,26	1300,73	84-26
Завтрак (12-18 лет)							
Каша вязкая из молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	7,63	5	46,2	260,3	7-82
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	6-24
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Итого:			14,39	8,07	94,72	509,02	15-46
Обед (12-18 лет)							
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	2-57
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	250	3,27	3,36	24,54	141,48	
Жаркое по-домашнему	259	350	33,35	36,65	27,79	574,41	60-06
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	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
Апельсины свежие	338	100	1,28	0,28	11,57	54	
Итого:			45,03	47,35	131,55	1132,09	67-07
Всего:			59,42	55,42	226,27	1641,11	82-53

Повар А.В.Егорова