



УТВЕРЖДАЮ:

Директор *Р. М. Емдиханова* / Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

12.01.2023

/4 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	5-50
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-43
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	71,66	16-35
Итого:			7,93	6,32	34,52	410,58	
Обед (7-11 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	1-90
Суп гороховый	119	200	7,5	3,25	17,25	128,25	8-92
Рыба, припущенная в молоке	228	90	9,28	5,28	2,14	93	25-53
Макаронны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6-14
Компот из св. ягод	375	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-30
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Сок							17-50
Итого:			29,09	22,09	136,24	859,92	
Всего:			30,4	27,25	148,35	1270,5	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша из пшена и риса молочная	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	5-50
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-43
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	16-35
Итого:			13,55	17,87	57,72	446,41	
Обед (12-18 лет)							
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	228	100	12,4	7,04	1,57	124	31-72
Макаронны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	8-54
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	4-16
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Итого:			23,08	17,88	94,05	634,04	
Всего:			36,63	35,75	151,77	1080,45	
							Повар <i>А.Г. Минуллова</i> А.Г. Минуллова