УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____/Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

16.05.23

/2 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	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	6-83
Компот из смеси	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-20
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			**10,32**	**7,5**	**95,78**	**491,9**	
Обед (7-11 лет)							
Салат из моркови с изюмом	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	3-45
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	2-75
Котлета мясная натуральная рубленая	267	90	12,33	21,67	11	288,33	34-69
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	7-09
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	1-15
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Груши св сок	338	100	0,4	0	11,4	47	19-80
Итого:			**25,63**	**31,9**	**134,34**	**922,81**	
Всего:		-	**35,95**	**0,4**	**230,12**	**140,52**	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5	252,5	6-83
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-20
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			**11,82**	**9,2**	**103,08**	**542,4**	
Обед (12-18 лет)							
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	5-23
Суп крестьянский с крупой	98	250	3,24	3,33	17,49	108,81	-
Котлета мясная натуральная рубленная	267	100	12,33	21,67	11	288,33	49-20
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	7-09
Кисель из яблок сок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	1-12
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	
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
Итого:			**28,55**	**35,02**	**184,28**	**1162,36**	
Всего:		-	**40,37**	**44,22**	**287,36**	**1704,76**	
			Повар			**А.Г.Минуллова**	