



УТВЕРЖДАЮ:

Директор: Р.М.Емдиханова/

## Ежедневное меню основного питания

23.05.23

17 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	5-15
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	3-70
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	-
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<b>Итого:</b>			<b>15,26</b>	<b>10,68</b>	<b>85,09</b>	<b>497,52</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат витаминный	49	60	2,6	6,22	22,1	155	3-26
Суп картоф. с макар. изделиями	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	5-41
Печень, тушенная в соусе	261	90	13,5	9,2	8,6	171,2	25-96
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	7-09
Чай с лимоном	377	200/15	0,53	0	9,87	41,6	2-05
Печенье		20	1,7	2,26	13,94	82,9	-
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-32
Апельсины свежие <i>СОК</i>	338	100	1,28	0,28	11,57	54	19-80
<b>Итого:</b>			<b>30,75</b>	<b>26,78</b>	<b>152,18</b>	<b>972,99</b>	
<b>Всего:</b>			<b>46,01</b>	<b>37,46</b>	<b>237,27</b>	<b>1470,51</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Каша пшеничная молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	5-15
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	3-70
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<b>Итого:</b>			<b>8,92</b>	<b>7,28</b>	<b>80,42</b>	<b>422,88</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	-
Суп картоф. с макар. изд. на мясном бульоне	103	250	3,27	3,36	24,54	141,48	6-12
Печень туш. в сметан. соусе	261	100	13,5	9,2	8,6	171,2	-
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	-
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-35
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-32
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	-
Апельсины свежие <i>СОК</i>	338	100	1,28	0,28	11,57	54	19-80
<b>Итого:</b>			<b>31,4</b>	<b>27,27</b>	<b>175,03</b>	<b>1071,91</b>	
<b>Всего:</b>			<b>40,32</b>	<b>34,55</b>	<b>255,45</b>	<b>1494,79</b>	
							Повар <i>А</i> А.Г.Минуллова