

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

/Р.М. Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

29.05.23

/1 день/



Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша пшеничная мол.с маслом	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	5-11
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	4-48
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9	0	71,66	7-50
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			18,88	11,27	83,59	511,27	
Обед (7-11 лет)							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	60	1,62	6,2	8,9	97,88	-
Пш из св.кап.с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	2-70
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33	0	206,67	37-86
Макаронны отв. с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	5-69
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	1-14
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Яблоко	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	19-80
Итого:			35,46	33,03	99,51	837,61	
Всего:			54,34	44,3	183,1	1348,88	
Завтрак (с 12 и старше)							
Каша пшеничная молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	5-11
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	4-48
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	7-50
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			19,5	16,72	78,92	544,12	
Обед (с 12 и старше)							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	-
Пш из св.кап. с картоф.	88	250	2,16	5,97	9,75	101,37	-
Птица (курица) отварная	288	100	26	16		248	23-54
Макаронны отв. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	5-69
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-03
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	
Яблоки свежие <i>сех</i>	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	19-80
Итого:			42,84	39,55	125,78	1030,93	
Всего:		-	62,34	56,27	204,7	1575,05	
				Повар	<i>А</i>	А.Г. Минуллова	

пшеница

пшеница