

Директор *Р. М. Емдиханова*

УТВЕРЖДАЮ:

/Р. М. Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

16. 01. 23

/6 день/

| Наименование блюд                        | № рец-ов | Выход  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энерг.цен.Ккал               | Цена            |
|--|----------|--------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак (7-11 лет)</b>                |          |        |              |              |               |                              |                 |
| Капа манная молочная жидкая              | 181      | 200    | 6,02         | 4,05         | 33,37         | 194,1                        | 7-52            |
| Масло сливочное                          | 14       | 10     | 0,1          | 7,2          | 0,13          | 65,72                        | 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            |
| <b>Итого:</b>                            |          |        | <b>9,41</b>  | <b>11,67</b> | <b>68,02</b>  | <b>415,34</b>                |                 |
| <b>Обед (7-11 лет)</b>                   |          |        |              |              |               |                              |                 |
| Салат из моркови с изюмом                | 66       | 60     | 1,72         | 1,41         | 16,71         | 86,41                        | 3-03            |
| Борщ с капустой и картоф.                | 82       | 200    | 1,83         | 4,9          | 11,75         | 98,4                         | 10-76           |
| Котлеты рубленные из птицы <i>/круп.</i> | 295      | 90     | 12,16        | 10,88        | 10,8          | 189,76                       | 39-60           |
| Пюре картофельное                        | 312      | 150    | 3,08         | 2,33         | 19,13         | 109,73                       | 5-57            |
| Компот из смеси сухофруктов              | 349      | 200    | 1,16         | 0,3          | 47,26         | 196,38                       | 4-30            |
| Хлеб пшеничный                           |          | 60     | 4,74         | 0,6          | 28,98         | 140,28                       | 2-37            |
| <b>Итого:</b>                            |          |        | <b>25,41</b> | <b>20,42</b> | <b>134,63</b> | <b>820,96</b>                |                 |
| <b>Всего:</b>                            |          |        | <b>34,82</b> | <b>32,09</b> | <b>202,65</b> | <b>1236,3</b>                |                 |
| <b>Завтрак (12-18 лет)</b>               |          |        |              |              |               |                              |                 |
| Капа манная молочная жидкая              | 181      | 200    | 6,02         | 4,05         | 33,37         | 194,1                        | 7-52            |
| Масло сливочное                          | 14       | 10     | 0,1          | 7,2          | 0,13          | 65,72                        | 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            |
| <b>Итого:</b>                            |          |        | <b>9,41</b>  | <b>11,67</b> | <b>68,02</b>  | <b>415,34</b>                |                 |
| <b>Обед (12-18 лет)</b>                  |          |        |              |              |               |                              |                 |
| Борщ с капустой и картоф.                | 82       | 300    | 2,19         | 5,88         | 14,1          | 118,08                       | 13-47           |
| Компот из смеси сухофруктов              | 349      | 200    | 1,16         | 0,3          | 47,26         | 196,38                       | 4-16            |
| Хлеб ржано-пшеничный                     |          | 60     | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 137,94                       | 2-37            |
| Сок                                      |          |        |              |              |               |                              | 17-50           |
| <b>Итого:</b>                            |          |        | <b>6,71</b>  | <b>6,84</b>  | <b>91</b>     | <b>452,4</b>                 |                 |
| <b>Всего:</b>                            |          |        | <b>16,12</b> | <b>18,51</b> | <b>159,02</b> | <b>867,74</b>                |                 |
|  |          |        |              |              |               | Повар <i>А. Г. Минуллова</i> | А. Г. Минуллова |