

Директор

ТВЕРЖДАЮ:
Р.М.Медиханова/

Ежедневное меню основного питания

17.01.23

/7 день/



Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша пшенная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	5-45
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-04
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	16-35
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			15,17	10,62	72,59	446,16	
Обед (7-11 лет)							
Салат витаминный	49	60	2,6	6,22	22,1	155	4-32
Суп картоф. с макар. изделиями	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	2-70
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	28-76
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	4-39
Чай с лимоном	377	200/15	0,53	0	9,87	41,6	1-98
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Бананы							25-50
Итого:			40,27	31,04	118,07	912,89	
Всего:			55,44	41,66	190,66	1359,05	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша пшенная молочная	182	250	9,12	5,37	47,83	276,23	5-45
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-04
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	16-50
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			19,31	14,64	82,15	537,24	
Обед (12-18 лет)							
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	5-00
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	26-95
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	10-33
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-43
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Итого:			32,57	30,13	115,83	883,09	
Всего:			51,88	44,77	197,98	1420,33	
						Повар	А.Г.Минуллова