

Директор

В.М. Елизарова

Ежедневное меню основного питания

19.01.23

/9 день/



Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак (7-11 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	7-96
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	4-16
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			12,76	9,87	77,72	450,72	
Обед (7-11 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	60	1,31	5,16	12,11	100,11	1-90
Щи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	2-42
Котлеты или биточки рыбные	234	90	14,71	4,81	10,31	143,41	22-95
Макароны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6-08
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	7-15
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-14
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
<i>СОК</i>							17-50
Итого:			38,43	25,33	116,97	813,08	
Всего:			43,69	30,49	129,08	913,19	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	250	7,5	8,5	36,5	252,5	7-96
Кефир 3,2% жирности	386	125	3,63	4	5	73,75	4
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	4-16
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			17,89	15,57	90,02	574,97	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	2-81
Щи из св.кап. с картоф.	88	300	2,16	5,97	9,75	101,37	-
Котлеты или биточки рыбные	234	110	14,71	4,81	10,31	143,41	22-95
Макароны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	8-54
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-04
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	-
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	17-50
<i>СОК</i>							
Итого:			29,01	18,05	121,38	763,59	
Всего:			30,32	23,21	133,49	863,7	
							Повар <i>А</i> А.Г.Мишулова