



Согласовано:
 Директор
 Р.М.Емдиханова
 Дата: 04.10.2023

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"

Дата: _____ г.

Ежедневное меню основного питания

04.10.2023г

/3 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша пшеничная с маслом	223	150(130/20)	22,26	16,79	31,71	367,83	15-00
Хлеб пшеничный	377	40	0,16	0,03	15,2	59,16	2-40
Чай с лимоном		200(15/7)	3,04	0,32	19,44	95,2	4-00
Яблоки свеж.порциями	338	100	0,4	0,4	9,8	45	8-60
Итого:		500	25,91	25,79	76,23	641,99	
Обед (7-11 лет)							
Салат из кваш. капусты с растит.маслом	47	60	0,96	3	4,61	50,03	12
Суп картоф. с макаронными изделиями	103	200	2,25	2,23	16,73	97,56	9-30
Рыба припущенная с соусом	227	100(50/50)	9,29	1,78	3,29	65,76	29-50
Пюре картофельное	312	200	4,15	10,88	26,28	220,37	7-90
Компот из изюма	348	200	0,36	0	28,06	108,83	7-00
Хлеб ржаной		40	3,12	0,36	0	98	2-00
Итого:		840	25,21	22,85	79,25	703,35	
Всего:			51,12	48,64	155,48	1345,34	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша пшеничная с маслом		210	5,97	11,4	33,09	259,24	9-00
Чай с сахаром		200	0,1	0,03	14,99	56,85	2-36
Хлеб пшеничный			3,04	0,32	19,44	95,2	2-40
Итого:		500	25,91	25,79	76,23	641,99	
Обед (12-18 лет)							
Салат из кваш. капусты с растит.маслом	47	100	1,59	4,99	7,12	81,19	—
Суп картоф. с макаронными изделиями	103	250	2,82	2,79	20,91	121,95	11-60
Рыба припущенная с соусом	227	100(50/50)	9,29	1,78	3,29	65,76	29-50
Пюре картофельное	312	230	4,78	12,51	30,23	253,42	7-90
Чай с сахаром		200	5,08	4,6	0,28	62,8	2-36
Хлеб ржаной		50	3,65	0,65	17,75	94,5	2-00
Итого:			27,57	27,32	107,64	788,45	
Всего:			27,57	27,32	107,64	788,45	
						Повар	А.Г.Минуллова