



Согласовано  
Директор  
Р.М. Емдиханова

Дата: 05.10.2023 г.

Утверждаю:  
Директор ООО "Общепит"

Дата: \_\_\_\_\_ г.

**Ежедневное меню основного питания**

05.10.2023г

/4 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша из риса и пшена с маслом	175	210(200/10)	5,97	11,4	33,09	259,24	13-20
Чай с лимоном	376	200/15	0,1	0,03	14,99	56,85	4-00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,44	95,2	2-40
Бутерброд с сыром	3	50	5,76	7,95	14,62	162,8	10-40
<b>Итого:</b>			<b>14,87</b>	<b>19,7</b>	<b>82,14</b>	<b>574,09</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Салат из свеклы	52	60	0,81	3,65	4,72	53,91	2-20
Щи из свеж.капусты с картофелем со сметаной	88	205(200/5)	1,5	4,94	6,49	79,76	10-90
Биточки рубленые с соусом	269	100(50/50)	7,93	12,29	10,2	180,63	36-50
Макароны отварные	309	200	7,17	6,24	43,19	262,49	8-00
Компот из кураги	348	200	0,34	0	23,65	92,81	4-40
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,92	0,52	14,2	75,6	3-00
<b>Итого:</b>			<b>20,67</b>	<b>27,64</b>	<b>102,45</b>	<b>745,2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>35,54</b>	<b>47,34</b>	<b>184,59</b>	<b>1319,29</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Каша из риса и пшена с маслом	175	210(200/10)	5,97	11,4	33,09	259,24	7-33
Чай с сахаром	376	200/15	0,1	0,03	14,99	56,85	2-36
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,44	95,2	2-40
<b>Итого:</b>			<b>9,11</b>	<b>11,75</b>	<b>67,52</b>	<b>411,29</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Салат из свеклы	52	100	1,35	6,08	7,87	89,85	3-70
Щи из свеж.капусты с картофелем со сметаной	88	255(250/5)	1,85	5,94	8,26	98,12	13-30
Биточки рубленые с соусом	269	100(50/50)	7,93	12,29	10,2	180,63	36-50
Макароны отварные	309	200	7,03	6,5	42,3	260,59	8-00
Чай с сахаром	376	200/15	0,1	0,03	14,99	56,85	2-36
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,92	0,52	14,2	75,6	2-00
<b>Итого:</b>			<b>21,42</b>	<b>31,33</b>	<b>97,82</b>	<b>761,64</b>	
<b>Всего:</b>			<b>30,53</b>	<b>43,08</b>	<b>174</b>	<b>1208,89</b>	
						Повар	А.Г.Минуллова