



Согласовано:
 Директор
 Р.М. Емдиханова
 Дата: 29.11.2023 г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"

Дата: _____ г.

Ежедневное меню основного питания

29.11.2023 г.

/10 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша из пшена и риса с маслом	175	155	3,3	8,6	23,2	183,4	12-00
Какао с молоком	382	200	3,79	3,2	25,81	143	8-30
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,44	95,2	1-50
Яблоки порциями	338	100	0,4	0,4	9,8	45	8-00
Итого:		575	10,53	12,52	78,25	466,6	
Обед (7-11 лет)							
Салат из кваш. Капусты с раст.маслом	43	60	0,89	3,05	5,39	51,64	6-00
Суп картоф.с макар.изд.	98	200	1,51	3,98	11,42	87,8	12-50
Котлеты рыбные с соусом	280	100 (50/50)	8,37	9,52	11,52	161,44	30-00
Пюре картофельное	303	200	5,65	6,08	33,51	213,71	10-00
Компот из чернослива	348	200	0,36	0	28,06	108,83	7-00
Хлеб ржаной		40	3,12	0,36	0	98	2-00
Итого:		800	19,9	22,99	89,9	721,42	
Всего:			44,24	49,22	186,58	1447,49	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша из пшена и риса с маслом	175	200	3,3	8,6	23,2	183,4	9-04
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	2-36
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,44	95,2	1-50
Итого:		440	6,41	8,94	57,64	338,6	
Обед (12-18 лет)							
Салат из кваш. Капусты с раст.маслом	43	60	0,89	3,05	5,39	51,64	10-00
Суп картоф.с макар.изд.	98	200	1,51	3,98	11,42	87,8	13-10
Котлеты рыбные с соусом	280	100 (50/50)	8,37	9,52	11,52	161,44	30-00
Пюре картофельное	303	200	5,65	6,08	33,51	213,71	10-00
Компот из чернослива	348	200	0,36	0	28,06	108,83	7-00
Хлеб ржаной		40	3,12	0,36	0	98	2-00
Итого:		890	20,69	28,32	95,49	794,32	
Всего:			27,1	37,26	153,13	1132,92	
						Повар	А.Г.Минуллова