

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор Р.М. Байханова/



Ежедневное меню основного питания

31.01.23

17 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	5-50
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	3-38
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			10,62	4,78	85,09	425,86	
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	2-75
Печень, тушенная в соусе	261	90	13,5	9,2	8,6	171,2	29-18
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	7-39
Чай с лимоном	377	200/15	0,53	0	9,87	41,6	2-05
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Яблоки							18-28
Итого:			29,47	26,5	140,61	918,99	
Всего:			32,07	32,72	162,71	1073,99	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша пшеничная молочная	182	250	9,12	5,37	47,83	276,23	5-50
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	3-38
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			12,44	5,85	94,65	481,11	
Обед (12-18 лет)							
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	5-00
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33		206,67	35-64
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	1-14
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Итого:			30,05	21,24	93,73	686,76	
Всего:			32,65	27,46	115,83	841,76	
							Повар <i>АГ</i> А.Г. Минуллова