



✓ Директор *[Signature]* / Р. М. Емдиханова /

Ежедневное меню основного питания

02.02.23

/9 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	8-38
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	8-08
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	7-95
Щи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	8-13
Котлеты или биточки рыбные	234	90	14,71	4,81	10,31	143,41	22-95
Макаронны 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	19-60
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
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	8-38
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	8-08
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			14,26	11,57	85,02	501,22	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	2-81
Котлеты или биточки рыбные	234	110	14,71	4,81	10,31	143,41	22-95
Макаронны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	7-24
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-14
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	10-08
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Итого:			27,95	22,91	119	793,56	
Всего:			42,21	34,48	204,02	1294,78	
						Повар <i>[Signature]</i> А.Г. Минуллова	