



✓ Директор: *Л.М. Екхарханова* / РЖДАЮ:

Ежедневное меню основного питания

6.02.23

/1 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	5-11
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	6-05
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	17-10
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<b>Итого:</b>			<b>11,58</b>	<b>6,97</b>	<b>45,32</b>	<b>290,29</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	60	1,62	6,2	8,9	97,88	4-05
Пци из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	4-20
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33		206,67	34-14
Макаронные отварные с	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6-14
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-05
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
<i>бананы</i>							26-40
<b>Итого:</b>			<b>35,06</b>	<b>32,63</b>	<b>89,71</b>	<b>793,21</b>	
<b>Всего:</b>			<b>36,68</b>	<b>38,83</b>	<b>98,61</b>	<b>891,09</b>	
<b>Завтрак (с 12 и старше)</b>							
Каша пшеничная молочная	182	250	9,12	5,37	47,83	276,23	5-11
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	6-05
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	17-10
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<b>Итого:</b>			<b>13,9</b>	<b>9,92</b>	<b>45,32</b>	<b>326,12</b>	
<b>Обед (с 12 и старше)</b>							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	5-45
Пци из св.кап. с картоф.	88	250	1,8	4,98	8,13	84,48	-
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	28-24
Макаронные отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	8-16
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2-03
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
<b>Итого:</b>			<b>38,66</b>	<b>26,98</b>	<b>97,33</b>	<b>787,28</b>	
<b>Всего:</b>			<b>40,28</b>	<b>33,18</b>	<b>106,23</b>	<b>885,16</b>	
				Повар	<i>А</i>	А.Г.Мишуллова	