УТВЕРЖДАЮ:
Директор /Г.М.Шуйканова/

Ежедневное меню основного питания

20.02.23

/1 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша пшенная 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	6-68
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
Итого:			**11,58**	**6,97**	**45,32**	**290,29**	
Обед (7-11 лет)							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	60	1,62	6,2	8,9	97,88	4-05
Щи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	8-18
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33		206,67	25-89
Макароны отварные с	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	5-64
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
сок							19-80
Итого:			**35,06**	**32,63**	**89,71**	**793,21**	
Всего:			**36,68**	**38,83**	**98,61**	**891,09**	
Завтрак (с 12 и старше)							
Каша пшенная 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	6-68
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
Итого:			**13,9**	**9,92**	**45,32**	**326,12**	
Обед (с 12 и старше)							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	—
Щи из св.кап. с картоф.	88	250	1,8	4,98	8,13	84,48	12-13
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	—
Макароны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	—
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	
апельсины							25-00
Итого:			**38,66**	**26,98**	**97,33**	**787,28**	
Всего:			**40,28**	**33,18**	**106,23**	**885,16**	
				Повар		**А.Г.Минуллова**	