УТВЕРЖДАЮ:
Директор ____________ /Р.М.Ем[illegible]иханова/

МБОУ «Трехбалтаевская СОШ»

Ежедневное меню основного питания

2. 03. 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	8-40
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	3-35
Щи из св.кап. с картоф.	88	200	1,8	4,98	8,13	84,48	6-27
Котлеты или биточки рыбные	234	90	14,71	4,81	10,31	143,41	20-37
Макароны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	6-11
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	6-79
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-15
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
сок							19-80
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
Кефир 3,2% жирности	386	125	3,63	4	5	73,75	—
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	8-40
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			**17,89**	**15,57**	**90,02**	**574,97**	
Обед (12-18 лет)							
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	2-81
Щи из св.кап. с картоф.	88	300	2,16	5,97	9,75	101,37	—
Котлеты или биточки рыбные	234	110	14,71	4,81	10,31	143,41	20-37
Макароны 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	9-80
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	
Итого:			**29,01**	**18,05**	**121,38**	**763,59**	
Всего:			**30,32**	**23,21**	**133,49**	**863,7**	
						Повар	**А.Г.Минуллова**