

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

/П.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

1.04.22

15 день!



| Наименование блюд | № рец-ов | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.цен.Ккал | Цена |
|---|----------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------------------|
| Завтрак (7-11 лет) | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 181 | 200 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194,1 | 5-23 |
| Какао с молоком | 382 | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 5-19 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 1-73 |
| Итого: | | | 12,96 | 5,12 | 78,69 | 412,73 | |
| Обед (7-11 лет) | | | | | | | |
| Винегрет овощной с раст. маслом | 67 | 60 | 0,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | 3-77 |
| Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной | 96 | 200 | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 117,9 | 4-75 |
| Гуляш из отварной говядины | 246 | 90 | 9,47 | 9,2 | 3 | 132,67 | 31-26 |
| Каша гречн. рассып. | 302 | 150 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 7-98 |
| Булочка ванильная | 422 | 100 | 7,9 | 8,12 | 44,48 | 283 | |
| Чай с сахаром <i>4 шт.</i> | 376 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 1-35 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 2-60 |
| Группы св | 338 | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | |
| <i>СОК</i> | | | | | | | 14-00 |
| Итого: | | | 37,27 | 35,11 | 179,33 | 1186,38 | |
| Всего: | | | 50,23 | 40,23 | 258,02 | 1599,11 | |
| Завтрак (12-18 лет) | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 181 | 200 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194,1 | 5-23 |
| Какао с молоком | 382 | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 5-19 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 1-73 |
| Итого: | | | 12,96 | 5,12 | 78,69 | 412,73 | |
| Обед (12-18 лет) | | | | | | | |
| Винегрет овощной с раст. | 67 | 100 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | - |
| Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной | 96 | 250 | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 117,9 | - |
| Гуляш из отварной говядины | 246 | 100 | 11,83 | 11,5 | 3,75 | 165,83 | 36-51 |
| Каша гречн. рассып. | 302 | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 6-10 |
| Чай с сахаром | 376 | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 1-28 |
| Булочка ванильная | 422 | 100 | 7,9 | 8,12 | 44,48 | 283 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 2-60 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | |
| Группы св | 338 | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | |
| Итого: | | | 41,42 | 37,37 | 195,26 | 1287,34 | |
| Всего: | | | 54,38 | 42,49 | 273,95 | 1700,07 | |
| | | | | | | | Повар <i>А</i> А.Г.Мицуллова |