

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор *gcf* /Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

23.09.22.

/5 день/

Наименование блюда	№ 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	
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
Итого:			6,94	1,07	45,32	218,63	
Обед (7-11 лет)							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	60	0,62	6,2	8,9	97,88	-
Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	200	2,2	5,2	15,58	117,9	13-55
Гуляш из отварной говядины	246	90	9,47	9,2	3	132,67	19-30
Каша гречн. рассып.	302	150	11,87	5,47	53,12	309,15	9-51
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	-
Чай с сахаром <i>ч. с сахаром</i>	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-88
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-80
<i>сок</i>							17-50
Итого:			36,87	35,8	169,03	1140,88	
Всего:			37,49	42	177,93	1238,76	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша манная молочная жидкая	181	250	6,02	4,05	33,37	194,1	5-28
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	4-96
Творожный сырок		50	7,5	4	5,75	89	-
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-87
Итого:			20,46	9,12	84,44	501,73	
Обед (12-18 лет)							
Винегрет овощной с раст.	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	2-00
Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9	6-01
Гуляш из отварной говядины	246	100	11,83	11,5	3,75	165,83	-
Каша гречн. рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	-
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0-98
Печенье затяжное		20	1,7	2,26	13,94	82,9	-
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-80
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	11-48
Итого:			31,2	20,21	129,94	825,96	
Всего:			32,82	26,41	138,84	923,84	
							Повар <i>АГ</i> А.Г.Мишуллова