



Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Р. М. Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

7.10.22

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	4-34
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	3-84
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
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	3-27
Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	200	2,2	5,2	15,58	117,9	3-69
Гуляш из отварной говядины	246	90	9,47	9,2	3	132,67	20-20
Каша гречн. рассып.	302	150	11,87	5,47	53,12	309,15	9-26
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	-
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-88
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
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	4-34
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	3-84
Творожный сырок		50	7,5	4	5,75	89	1-58
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
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	5-25
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	32-22
Каша гречн. рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	12-92
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	2-37
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Итого:			31,2	20,21	129,94	825,96	
Всего:			32,82	26,41	138,84	923,84	
							Повар А. Г. Минуллова

4