

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

Ежедневное меню основного питания

*25.11.22.*

*/5 день/*

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет.Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша манная молочная жидкая	181	200	6,02	4,05	33,37	194,1	<i>4-37</i>
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	<i>4-68</i>
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	<i>1-58</i>
<b>Итого:</b>			<b>6,94</b>	<b>1,07</b>	<b>45,32</b>	<b>218,63</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	60	0,62	6,2	8,9	97,88	<i>3-37</i>
Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	200	2,2	5,2	15,58	117,9	<i>2-76</i>
Гуляш из отварной говядины	246	90	9,47	9,2	3	132,67	<i>30-86</i>
Каша гречн. рассып.	302	150	11,87	5,47	53,12	309,15	<i>9-26</i>
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	<i>-</i>
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	<i>2-04</i>
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	<i>2-32</i>
<i>СОК</i>							<i>17-50</i>
<b>Итого:</b>			<b>36,87</b>	<b>35,8</b>	<b>169,03</b>	<b>1140,88</b>	
<b>Всего:</b>			<b>37,49</b>	<b>42</b>	<b>177,93</b>	<b>1238,76</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Каша манная молочная жидкая	181	250	6,02	4,05	33,37	194,1	<i>4-37</i>
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	<i>4-68</i>
Творожный сырок		50	7,5	4	5,75	89	<i>-</i>
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	<i>1-58</i>
<b>Итого:</b>			<b>20,46</b>	<b>9,12</b>	<b>84,44</b>	<b>501,73</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Винегрет овощной с раст.	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	<i>5-71</i>
Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9	<i>-</i>
Гуляш из отварной говядины	246	100	11,83	11,5	3,75	165,83	<i>21-73</i>
Каша гречн. рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	<i>10-15</i>
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	<i>1-14</i>
Печенье затяжное		20	1,7	2,26	13,94	82,9	<i>-</i>
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	<i>2-32</i>
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	<i>17-50</i>
<i>СОК</i>							
<b>Итого:</b>			<b>31,2</b>	<b>20,21</b>	<b>129,94</b>	<b>825,96</b>	
<b>Всего:</b>			<b>32,82</b>	<b>26,41</b>	<b>138,84</b>	<b>923,84</b>	
							Повар <i>А.Г. Миндлюва</i>