УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____/Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

9.12.22

/5 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	4-37
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	4-68
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	3-37
Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	200	2,2	5,2	15,58	117,9	4-60
Гуляш из отварной говядины	246	90	9,47	9,2	3	132,67	30-86
Каша гречн.рассып.	302	150	11,87	5,47	53,12	309,15	9-26
Булочка	422	100	7,9	8,12	44,48	283	7-50
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-14
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Мандарины		85	0,8	0,2	22,5	98	12-75
Итого:			**37,67**	**36**	**191,53**	**1238,88**	
Всего:			**38,29**	**42,2**	**200,43**	**1336,76**	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша манная молочная жидкая	181	250	6,02	4,05	33,37	194,1	4-37
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	4-68
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
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	5-71
Гуляш из отварной говядины	246	100	11,83	11,5	3,75	165,83	21-73
Каша гречн.рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	10-15
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-14
Булочка			7,9	8,12	44,48	283	7-50
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Мандарины		85	0,8	0,2	22,5	98	12-75
Итого:			**37,45**	**32,17**	**177,39**	**1151,8**	
Всего:			**39,07**	**38,37**	**186,29**	**1249,68**	
						Повар	**А.Г.Минуллова**