



УТВЕРЖДАЮ:

Директор *Р. М. Емдиханова* /Р.М.Емдиханова/

Ежедневное меню основного питания

23.12.22

/5 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>							
Каша манная молочная жидкая	181	200	6,02	4,05	33,37	194,1	4-37
Компот из св. ягод	375	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-30
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<b>Итого:</b>			<b>10,34</b>	<b>4,75</b>	<b>99,95</b>	<b>484</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>							
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	28-16
Каша гречн. рассып.	302	150	11,87	5,47	53,12	309,15	9-26
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
Сок							17-50
<b>Итого:</b>			<b>28,97</b>	<b>26,69</b>	<b>124,58</b>	<b>857,88</b>	
<b>Всего:</b>			<b>39,31</b>	<b>31,44</b>	<b>224,53</b>	<b>1341,88</b>	
<b>Завтрак (12-18 лет)</b>							
Каша манная молочная жидкая	181	250	6,02	4,05	33,37	194,1	4-37
Компот из св. ягод	375	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-30
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<b>Итого:</b>			<b>10,34</b>	<b>4,75</b>	<b>99,95</b>	<b>484</b>	
<b>Обед (12-18 лет)</b>							
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	5-16
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
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Сок							17-50
<b>Итого:</b>			<b>28,75</b>	<b>23,85</b>	<b>110,41</b>	<b>770,8</b>	
<b>Всего:</b>			<b>39,09</b>	<b>28,6</b>	<b>210,36</b>	<b>1254,8</b>	
							Повар <i>А.Г. Минуллова</i> А.Г. Минуллова