УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ /Г.М.Сидоканова/

Ежедневное меню основного питания

10.03.23

/5 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша манная молочная жидкая	181	200	6,02	4,05	33,37	194,1	5-08
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	10-40
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	2-26
Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	200	2,2	5,2	15,58	117,9	12-26
Гуляш из отварной говядины	246	90	9,47	9,2	3	132,67	13-84
Каша гречн.рассып.	302	150	11,87	5,47	53,12	309,15	9-34
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	—
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							19-80
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	5-08
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	10-40
Творожный сырок		50	7,5	4	5,75	89	—
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
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	4-98
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	21-32
Каша гречн.рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	7-59
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-12
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	
сок							19-80
Итого:			**31,2**	**20,21**	**129,94**	**825,96**	
Всего:			**32,82**	**26,41**	**138,84**	**923,84**	
						Повар	А.Г.Минуллова