

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

/В.В.Денисов/

Ежедневное меню основного питания

05.05.23

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	6-63
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	4-76
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Итого:			12,96	5,12	78,69	412,73	12-79
Обед (7-11 лет)							
Винегрет овощей с раст. маслом	67	60	0,62	6,2	8,9	97,88	5-26
Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	200	2,2	5,2	15,58	117,9	9-42
Гуляш из отварной говядины	246	90	9,47	9,2	3	132,67	71-74
Каша гречн. рассып.	302	150	11,87	5,47	53,12	309,15	70-92
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-62
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	1-40
Груши су	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
Итого:			37,27	35,11	179,33	1186,38	99-87
Всего:			50,23	40,23	258,02	1599,11	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша манная молочная жидкая	181	200	6,02	4,05	33,37	194,1	
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
Итого:			12,96	5,12	78,69	412,73	
Обед (12-18 лет)							
Винегрет овощей с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	
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	
Каша гречн. рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Груши су	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
Итого:			41,42	37,37	195,26	1287,34	
Всего:			54,38	42,49	273,95	1700,07	
						Повар	А.В.Егорова