



**МЕНЮ НА 06.10.23 г.  
(7-11 лет)**

№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
<b>Завтрак</b>							
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	10,31
290	Гуляш из куриного филе	30/30	14,69	13,42	3,57	126	41,73
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	7,88
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,3	7,42	41	1,49
<b>II завтрак</b>							
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1 ШТ	5,65	8,32	17,19	166	9,89
<b>ОБЕД</b>							
45	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	0,79	4,07	9,58	86	4,17
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,04	4,73	15,23	112	18,36
128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,54	4,78	23,52	151	17,01
229	МИНТАЙ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	105	10,99	4,57	4,36	103	34,11
ПР	СОК В КОРОБКЕ	200			10	44	20,52
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	0,84	20,21	108	4,06
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31,9	2,55	0,99	12,75	78	1,77

**МЕНЮ НА 06.10.23 г.  
(12 лет и старше)**

№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
<b>Завтрак</b>							
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206	14,86
290	Гуляш из куриного филе	70/30	24,49	22,36	5,95	210	88,78
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	7,88
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	4,06