



МЕНЮ НА 22.12.23 г.

(7-11 лет)

№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
Завтрак							
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,82	2,03	37,69	258	15,43
290	Гуляш из куриного филе	20/30	12,25	11,18	2,98	105	35,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200			18,16	73	7,43
ПР	Хлеб пшеничный	43	3,36	0,58	14,15	76	2,90
II завтрак							
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1 ШТ	5,65	8,32	17,19	166	9,89
ОБЕД							
45	Салат из капусты	60	0,79	4,07	9,58	86	4,28
96	Рассольник ленинградский	250	1,61	4,07	9,58	86	16,04
128	Картофельное пюре	180	2,95	3,99	19,6	126	17,01
229	Минтай тушеный с овощами	105	10,99	4,57	4,36	103	37,17
ПР	Сок	200			10	44	20,52
ПР	Хлеб пшеничный	56,3	4,48	0,78	18,84	102	3,81
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	52	1,17

МЕНЮ НА 22.12.23 г.

(12 лет и старше)

№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
Завтрак							
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,54	10,03	45,24	309	18,51
290	Гуляш из куриного филе	70/30	24,49	22,36	5,95	210	88,37
349	Компот из смеси сухофруктов	200			18,16	73	7,43
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	4,06