

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Гокмаков И.А.

МЕНЮ НА 20.12.24 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	18,17
268	Котлета из говядины с куриным филе	50	7,29	11,11	5,74	152	38,36
331	Соус томатно-овощной	20	1,64	1,02	2,92	27	1,68
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51	3,37
ГПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	3,05
	II завтрак						
ГПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1 ШТ	5,65	8,32	17,19	166	13,67
	Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	5,69
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,96	14,4	109	7,70
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	10,37
294	Котлета из курицы	90	13,82	18,43	13,06	274	57,03
ГПР	Сок	200	0,75		20,57	108	10,78
ГПР	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	1,53
ГПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	52	1,30

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Токмаков И.А.

МЕНЮ НА 20.12.24 г.
(12 лет и старше)

№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
	Завтрак						
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,54	10,03	45,24	309	23,69
268	Котлета из говядины с куриным филе	100	14,58	22,21	11,48	304	77,86
331	Соус томатно-овощной	20	1,64	1,02	2,92	27	1,68
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51	3,37
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	5,35
	Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,57	80	9,46
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	4,95	17,98	137	9,41
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206	20,49
294	Котлета рубленая из курицы	100	15,35	20,48	14,51	304	63,35
ПР	Сок	200	0,75		20,57	108	10,78
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	4,58
ПР	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	2,61