



Горюшков И.А.

**МЕНЮ НА 19.09.24г.  
(7-11 лет)**

№ редел туры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
	<b>Завтрак</b>						
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	18,51	20,67	18,95	337	55,25
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,04	12,47	51	5,57
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	53,7	4,24	0,74	17,84	94	3,81
	<b>ПЗавтрак</b>						
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1 ШТ	5,65	8,32	17,19	166	13,67
	<b>Обед</b>						
20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,61	1,41	40	12,83
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,85	2,05	15,29	87	6,94
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	4,23	4,84	66,88	128	67,66
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,03	12,69	51	3,46
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32,3	2,56	0,42	10,81	61	2,29
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	8,5	52	1,22



**МЕНЮ НА 19.09.24 г.  
(12 лет и старше)**

№ рецепт туры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
	<b>Завтрак</b>						
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,9	23,93	23,3	400	90,72
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,04	12,47	51	5,57
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	0,84	20,21	108	4,25
	<b>Обед</b>						
20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,75	6,02	2,35	67	21,36
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,54	2,57	18,66	108	9,24
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	4,23	4,84	66,88	128	90,77
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,03	12,69	51	3,46
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	0,84	20,21	108	4,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	104	2,43