



Госмаков И.А.

**МЕНЮ НА 20.09.24г.**

**(7-11 лет)**

№ редел туры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
	<b>Завтрак</b>						
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	19,97	24,17	33,12	430	54,37
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			18,16	73	7,55
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38,2	3,04	0,54	12,79	67	2,71
	<b>II завтрак</b>						
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1 ШТ	5,65	8,32	17,19	166	13,67
	<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	4,55
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,96	14,4	109	6,84
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	12,41
290	Гуляш из курицы	90	22,04	20,12	50,36	189	54,07
ПР	Сок	200	0,75		20,57	108	10,78
ПР	Хлеб пшеничный	46,8	3,68	0,65	15,48	82	3,32
ПР	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	2,43



**МЕНЮ НА 20.09.24г.  
(12 лет и старше)**

№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
	<b>Завтрак</b>						
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	24,96	30,21	41,4	538	84,76
349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			18,16	73	7,55
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	0,84	20,21	108	4,25
	<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,57	80	7,58
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	4,95	17,98	137	8,32
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206	18,26
290	Гуляш из курицы	100	24,49	22,36	5,95	210	92,93
ПР	Сок	200	0,75		20,57	108	10,78
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