



Токмаков И.А.

МЕНЮ НА 13.01.25 Г. (7-11 лет)

№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
	Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром	160	10,83	12,74	27,29	267	50,14
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	5,35
ПР	Хлеб ржанушка	30	2,4	0,6	15,9	79	2,56
ПР	Кондитерское изделие	33,3	1,49	6,6	18,48	61	11,16
	II ЗАВТРАК						
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1 ШТ	5,65	8,32	17,19	166	12,61
	Обед						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	68	10,40
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,79	4,58	8,58	83	15,66
291	Плов из курицы	200	19,97	24,17	33,12	430	58,36
ПР	Сок	200	0,75		20,57	85	10,99
ПР	Хлеб пшеничный	57,5	4,56	0,81	19,19	99	4,39
ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	52	1,30

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы

Токмаков И.А.

**МЕНЮ НА 13.01.25 г.
(12 лет и старше)**

№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
	Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	62,65
ПР	Хлеб ржаной	70	5,6	1,4	37,1	182	5,35
ПР	Кондитерское изделие	33,3	1,49	6,6	18,48	61	5,88
	Обед						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	113	17,36
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,79	4,58	8,58	83	15,66
291	Плов из курицы	250	24,96	30,21	41,4	538	78,07
ПР	Сок	200	0,75		20,57	85	10,99
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