

# МЕНЮ НА 28.01.2015 г. (7-11 лет)

И.А. Макаков



№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углев. о-ды	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
<b>Завтрак</b>							
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	18,51	20,67	18,95	337	64,47
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,03	12,69	51	3,37
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,24	5,73	30	1,37
<b>II завтрак</b>							
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1 ШТ	5,65	8,32	17,19	166	12,61
<b>Обед</b>							
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	10,63
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	95	9,03
292	Гуляш из курицы	90	22,04	20,12	50,36	189	49,53
171	Каша рассыпчатая перловая	150	5,34	3,09	37,7	257	15,66
345	Компот из яблок и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	123	13,42
Пр	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	1,53
Пр	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	52	1,30



Гонимиков И.А.

## МЕНЮ НА 28.01.25 г. (12 лет и старше)

№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
<b>Завтрак</b>							
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,9	23,93	23,3	400	104,02
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
<b>Обед</b>							
67	Винегрет овощной	100	1,19	8,9	6,7	112	17,71
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,57	18,96	110	11,77
292	Гуляш из курицы	100	24,49	22,36	5,95	210	86,19
171	Каша рассыпчатая перловая	180	6,41	3,71	45,24	309	18,78
345	Компот из яблок и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	123	13,42
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