



Госжаков И.А.

**МЕНЮ НА 31.01.25г.  
(7-11 лет)**

№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углев. оды	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
	<b>Завтрак</b>						
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	168	16,06
294	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	90	9,38	11,09	11,27	182	42,45
376	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,04	12,47	51	5,35
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,6	0,98	23,57	126	5,35
	<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
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	200	1,84	3,7	9,76	80	10,22
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	7,95	8,36	37,69	258	27,24
260	ГУЛЯШ	90	9,58	25,37	62,6	278	42,45
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,03	12,69	51	3,37
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



УТВЕРЖАЮ:

Директор школы

Токмаков И.А.

## МЕНЮ НА 31.01.25 Г. (12 лет и старше)

№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
	<b>Завтрак</b>						
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,24	5,01	33,87	206	19,74
294	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	100	15,35	20,48	14,51	304	64,89
332	СОУС	30	2,46	1,53	4,38	41	4,62
376	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,04	12,47	51	5,35
ГР	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
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,31	4,64	12,19	100	12,92
171	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	9,54	10,04	45,24	309	34,65
260	ГУЛЯШ	100	10,64	28,19	2,89	309	95,38
345	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,52	0,18	28,86	123	13,42
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	0,84	20,21	108	4,58
ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	104	2,61