



Т. Н. Хайдукова

МЕНЮ на «06» октября 2023г.

Пятница (1 неделя)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
		1-4кл					
1	Салат из моркови с сахаром	60	64-19	0,74	0,06	6,58	49,02
	Котлеты говяжьи	90		10,18	11,75	15,77	183,40
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150\5		4,61	6,92	27,79	207,0
	Чай с мармеладом	190/10		0,09	0,02	11,91	48,15
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	40
	Итого	555		18,32	19,35	81,35	599,17
		Выход					
		5-11кл					
2	Салат из моркови с сахаром	100	58-00	1,233	0,094	11,476	81,7
	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30		12,17	16,62	8,98	214,35
	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,51	4,76	40,85	271,76
	Чай с мармеладом	190/10		0,09	0,02	11,91	48,15
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	40
	Итого	625		21,84	21,89	90,98	702,56
		Выход	8-80				
3	Печенье (крекер)	30		2,33	8,12	15,6	144,6
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
	Итого	230		2,5	8,2	17,5	152,8