



Т.Н. Хайдукова

**МЕНЮ на «10» ноября 2023г.**

**Пятница (2 неделя)**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
		1-4кл					
1	Салат из свежей белокочанной капусты с морковью	60	64-19	0,79	1,95	3,88	36,24
	Плов из говядины с рисом	50/150		16,03	18,16	45,91	415,89
	Чай с сахаром, с яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,99	45
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	59
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	40
	<b>Итого</b>	<b>505</b>		<b>20,15</b>	<b>20,61</b>	<b>81,00</b>	<b>596,13</b>
		<b>Выход</b>					
		<b>5-11кл</b>					
2	Салат из свежей капусты с морковью	100	58-00	1,31	3,25	6,47	60,40
	Плов из говядины с рисом	50/200		18,97	20,36	54,79	509,83
	Чай с сахаром, с яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,99	45
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	<b>Итого</b>	<b>595</b>		<b>23,56</b>	<b>24,13</b>	<b>91,99</b>	<b>711,78</b>
		<b>Выход</b>	<b>8-80</b>				
3	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6
	Чай с сахаром, с яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,99	44,70
	<b>Итого</b>	<b>220</b>		<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>19,8</b>	<b>108,3</b>