



Т.Н. Хайдукова

**МЕНЮ на «21» января 2025г.**

**Вторник (2 неделя)**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
		1-4кл					
<b>1</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	<b>66-76</b>	0,40	0,40	9,80	47,00
	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150		16,34	18,47	39,55	378,25
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого</b>	<b>545</b>		<b>20,03</b>	<b>19,33</b>	<b>79,58</b>	<b>563,60</b>
		<b>Выход</b>					
		<b>5-11кл</b>					
<b>2</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	<b>57-56</b>	0,40	0,40	9,80	47,00
	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/200		20,36	24,04	51,54	519,63
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>	<b>600</b>		<b>24,33</b>	<b>24,98</b>	<b>93,07</b>	<b>713,03</b>
		<b>Выход</b>	<b>9-20</b>				
<b>3</b>	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6
	Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,44	54,20
	<b>Итого</b>	<b>220</b>		<b>1,7</b>	<b>2,59</b>	<b>21,24</b>	<b>117,8</b>