



**МЕНЮ**  
На 21 января 2025 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	15,73
Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100/20	17,69	5,82	15,14	189,72	43,85
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	200/6	4,81	5,10	29,50	183,06	8,12
Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	9,76
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,56
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	2,10
Печенье топленное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	3,72
<b>ИТОГО</b>	<b>696</b>	<b>28,12</b>	<b>18,05</b>	<b>106,73</b>	<b>704,90</b>	<b>84,84</b>
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	15,73
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,76	4,95	7,89	89,75	11,74
	10	0,13	1,00	0,17	11,25	
Гуляш из говядины	60/50	14,55	16,79	2,89	221,00	68,57
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200/6,48	10,31	7,31	46,37	292,52	13,48
Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	8,53
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	3,12
Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	2,52
<b>ИТОГО</b>	<b>946,48</b>	<b>32,25</b>	<b>30,84</b>	<b>116,72</b>	<b>862,36</b>	<b>123,69</b>

Шеф-повар

О.В. Околелова