



Утверждаю:

*И.С. Сердюков*

7 ноября 2023г.

## МЕНЮ

7 ноября

ЗАВТРАК	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Бутерброд с маслом, с сыром	20,/5/15	26,3	126	6,1	7,8	7,9
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	26,6	203	7,5	7,7	26
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200,/20/10	18,8	62,8	0,2	0	15,5
хлеб	40	4,00	78	2	1	16
яблоко	150	35,10	249	3,8	7,8	41,0
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из свежих овощей	100	13,73	7,9	0,5	0,1	1,3
Суп из овощей с курицей, со сметаной	250,/10,/5	29,54	144,3	5,9	6,3	16
Гуляш	100	61,4	117,5	9,1	7,5	3,4
Рис припущенный	180	14,12	196,6	4,4	4,3	35
Кисель	200	9,61	89	0,3	0,2	215
Хлеб пшеничный	40	4	81	1,9	0,4	17,5
Хлеб славянский	60	6,00	116	3	1	24

итого

246,10

Повар-бригадир

*Бешмина*