



## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

03.10.2023

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92
Печенье в асс	20	1,1	7	11,9	111
Итого за Завтрак	550	24,71	34	106,35	830
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66
Итого за Обед	800	21,91	40	103,17	868
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	100	0,4		9,8	47
Пирожок с яблоками	60	3,64	4	31,58	173
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308
Итого за день		50,66	78	271,1	2 006

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Саблюкова Г.А.

Солнышкина О.И.