



## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

26.10.2023

4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |         |             |                               |
| Тефтели Нежные с соусом 70/50       | 120          | 8,82             | 23      | 9,81        | 280                           |
| Рис отварной с овощами              | 180          | 4,19             | 9       | 41,88       | 268                           |
| Чай с сахаром 200/15                | 215          | 0,2              |         | 15,03       | 61                            |
| Батон йодированный                  | 35           | 2,63             | 1       | 17,99       | 92                            |
| Итого за Завтрак                    | 550          | 15,84            | 33      | 84,71       | 701                           |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |         |             |                               |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250          | 1,9              | 4       | 12,57       | 98                            |
| Гуляш из птицы 50/50                | 100          | 14,39            | 16      | 3,21        | 214                           |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 180          | 10,53            | 7       | 47,57       | 298                           |
| 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          | 30,88            | 28      | 101,25      | 789                           |
| <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                       |              | 50,76            | 65      | 247,54      | 1 798                         |

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Саблюкова Г.А.