



## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

16.12.2023

6 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                               |
| Медальон из курицы             | 90           | 19,41            | 13      | 19,32       | 272                           |
| Картофельное пюре              | 150          | 3,31             | 5       | 22,08       | 148                           |
| Помидор                        | 60           | 0,66             |         | 2,28        | 14                            |
| Чай с сахаром 200/15           | 215          | 0,2              |         | 15,03       | 61                            |
| Батон йодированный             | 35           | 2,63             | 1       | 17,99       | 92                            |
| Итого за Завтрак               | 550          | 26,21            | 19      | 76,7        | 587                           |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |         |             |                               |
| Суп картофельный с яйцом       | 250          | 3,86             | 6       | 19,98       | 148                           |
| Гуляш из свинины 50/50         | 100          | 11,34            | 29      | 4,5         | 322                           |
| Спагетти отварные              | 180          | 7,35             | 5       | 50,27       | 283                           |
| Чай с сахаром 200/15           | 215          | 0,2              |         | 15,03       | 61                            |
| Хлеб ржаной                    | 35           | 2,31             |         | 11,89       | 61                            |
| Батон йодированный             | 20           | 1,5              | 1       | 10,28       | 52                            |
| Итого за Обед                  | 800          | 26,56            | 41      | 111,75      | 927                           |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |         |             |                               |
| Сок в индивидуальной упаковке  | 200          |                  |         | 20,2        | 88                            |
| Яблоко 1 шт                    | 130          | 0,52             | 1       | 12,74       | 61                            |
| Слойка с конфитюром            | 60           | 3,61             | 12      | 23,62       | 215                           |
| Итого за Полдник               | 390          | 4,13             | 13      | 56,56       | 364                           |
| Итого за день                  |              | 56,9             | 73      | 245,01      | 1 878                         |

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Солнышкина О.И.

Саблюкова Г.А.