

# Меню Среда (Первая неделя)

## 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>Завтрак</b>					
Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/30	27,04	19,88	38,31	445,32
Яблоко	120	0,5	0,0	14,32	58,3
чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	9,1	58,05
батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Цена комплекса 87-00 руб.					
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты и картофеля	250	2,15	4,06	13,06	102,67
Тефтели мясные с томатным соусом	100	9,24	17,31	11,83	240,14
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,64	7,04	34,62	346,7
хлеб ржаной	40	2,56	0,47	15,36	76,82
Чай с сахаром	210	0,2	0,0	9,1	58,05
Цена комплекса 87-00руб.					

Директор школы



Холоднова А.Л.