

# Меню Среда ( Первая неделя)

12-18 лет

| Наименование блюд                            | Выход,<br>гр. | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------------------------------|---------------|------------------|--------|------------|----------------------------------|
|                                              |               | Белки, г         | Жиры,г | Углеводы,г |                                  |
| Завтрак                                      |               |                  |        |            |                                  |
| Запеканка из творога со сгущённым<br>молоком | 180/30        | 38,78            | 27,24  | 50,98      | 637,43                           |
| Чай с сахаром                                | 200/10        | 0,23             | 0,00   | 9,10       | 36,00                            |
| Батон                                        | 60            | 4,74             | 0,60   | 28,98      | 147,60                           |
| Яблоко                                       | 100           | 0,40             | 0,40   | 9,80       | 47,00                            |
|                                              |               |                  |        |            |                                  |
| Цена комплекса 87-00 руб.                    |               |                  |        |            |                                  |
| Обед                                         |               |                  |        |            |                                  |
| Борщ с капустой, картофелем и<br>сметаной    | 250           | 18,37            | 40,60  | 23,51      | 534,23                           |
| Тефтели мясные в томатном соусе              | 50/50         | 6,72             | 30,82  | 13,10      | 356,78                           |
| Каша гречневая, рассыпчатая                  | 200           | 11,00            | 12,57  | 49,85      | 356,08                           |
| хлеб ржаной                                  | 60            | 3,97             | 0,53   | 25,43      | 122,38                           |
| Чай с сахаром                                | 200/10        | 0,19             | 0,00   | 10,09      | 41,11                            |
| Цена комплекса 87-00 руб.                    |               |                  |        |            |                                  |



Холоднова А.Л.