



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

2 мая
4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета "Морячок" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55
Рис отварной	185	4,6	7	48,58	272,70
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75
Итого за Завтрак	570	21,95	10	118,89	597,48
Обед					
Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5,28	15,91	125,50
Зраза Любимая с соусом	120	8,7	10,7	6,45	157
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80
Итого за Обед	882,5	27,01	21,80	128,6	788,05
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403
Итого за день		56,13	38	323,99	1 789

Управляющий директор

Зав. производством



Вахруков М. С.