



МЕНЮ
12-18 лет
1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша Дружба молочная с маслом сливочным 200/4	204	5,8	6,0	34,3	221,5
Какао с молоком	200	3,5	3,4	14,8	111,0
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	4,5	10,3	104,0
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1
		15,2	14,4	72,1	497,6
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,1	5,7	9,5	100,2
Фиш Бол (Тефтели рыбные)	100	11,0	7,3	15,8	173,9
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6
Огурец свежий	30	0,2		0,6	3,2
Чай с сахаром 200/15	200	0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2
		19,7	18,5	95,4	631,1
Полдник					
Пирожок с конфитюром	60	3,5	1,4	34,6	164,0
Сок фруктовый в инд. упаковке	200			20,2	88,0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		3,9	1,8	64,6	299,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1729	38,8	34,7	232,1	1 427,7