

Утверждаю

Зам. директора  
Н.А. Яблокова

# МЕНЮ

## 12-18 лет

### 2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

| Наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                |              |                  |         |             |                                     |
| Суфле творожное                                        | 180          | 26,1             | 15,4    | 28,0        | 360,4                               |
| Фруктовая подлива                                      | 60           |                  |         | 29,8        | 123,5                               |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10                 | 200          | 0,1              |         | 10,0        | 40,0                                |
| Батон йодированный                                     | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                               |
| Корж молочный                                          | 60           | 3,9              | 7,1     | 7,1         | 240,0                               |
|                                                        |              | 33,9             | 24,0    | 100,6       | 894,9                               |
| Обед                                                   |              |                  |         |             |                                     |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10 | 260          | 2,1              | 5,6     | 12,9        | 113,9                               |
| Биточек Нежный                                         | 100          | 0,1              | 5,5     | 0,1         | 50,9                                |
| Макаронные изделия отварные                            | 180          | 7,5              | 7,2     | 47,9        | 286,4                               |
| Напиток из смеси сухофруктов                           | 200          | 0,4              | 0,1     | 23,9        | 98,6                                |
| Хлеб ржано-пшеничный                                   | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,2                                |
| Булочка сахарная                                       | 30           | 2,9              | 2,8     | 19,1        | 113,1                               |
|                                                        |              | 15,0             | 21,6    | 113,9       | 715,1                               |
| Полдник                                                |              |                  |         |             |                                     |
| Пирожок с яйцом                                        | 60           | 6,5              | 7,6     | 22,6        | 184,8                               |
| Сок фруктовый в инд.упаковке                           | 200          |                  |         | 20,2        | 88,0                                |
| Яблоко                                                 | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                                |
|                                                        |              | 6,9              | 8,0     | 52,6        | 319,8                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                         | 1710         | 55,8             | 53,6    | 267,1       | 1 929,8                             |