



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №9  
Ларошенко Т.В.



Утверждаю:  
Директор ООО «Кубанская степь»  
Попов С.Н.

Меню 12-18 лет

День 2

17.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	салат из белокочанной капусты	60	49,57	1,16	2,47	5,63
	тефтели 2 вариант	120	190,33	9,95	8,04	12,35
	хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94
	хлеб пшеничный	45	96,12	3,56	0,45	21,73
	макаронные изделия отварные с маслом	150	229,16	5,82	7,67	33,61
	чай с лимоном и сахаром	200	30,82	0,26	0,0	7,24
	Цена	101,32				
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>660,2</b>	<b>22,16</b>	<b>18,84</b>	<b>95,5</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	борщ с капустой и картофелем	250	108,55	2,03	5,17	13,4
	салат из свеклы отварной	100	1,5	4,1	8,8	77,96
	котлеты рыбные	105	147,17	14,85	6,55	7,97
	картофель отварной	180	180	3,46	6,79	23,98
	хлеб пшеничный	45	96,12	3,56	0,45	21,73
	хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94
	сок фруктовый	200	84,44	1,0	0,0	20,20
	мармелад	40	120	0,04	0,02	28,96
	Итого	945				
	Цена	163,13				