



Меню 12-18 лет

День 7

10.09.24г

| Прием пищи | Наименование блюда       | Выход блюда   | калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | Салат из свеклы отварной | 60            | 52,17         | 0,90         | 3,05         | 5,28          |
|            | Плов из свинины 40/80    | 150           | 315           | 25,80        | 9,30         | 31,95         |
|            | Компот из сухофруктов    | 200           | 202,3         | 1,10         | 0,06         | 49,46         |
|            | Хлеб пшеничный           | 40            | 85,44         | 3,16         | 0,40         | 19,32         |
|            | Хлеб ржаной              | 30            | 64,2          | 1,41         | 0,21         | 14,94         |
|            | Фрукты (слива)           | 100           | 44            | 0,80         | 0,30         | 9,60          |
|            | Итого                    | <b>580</b>    | <b>763,11</b> | <b>33,17</b> | <b>13,32</b> | <b>130,55</b> |
|            | Цена                     | <b>107,03</b> |               |              |              |               |

| Прием пищи | Наименование блюда                     | Выход блюда | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|--|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| обед       | Рассольник                             | 250         | 116,27        | 2,50         | 5,33         | 24,80         |
|            | Зеленый горошек консервированный       | 100         | 12            | 0,70         | 0,10         | 1,90          |
|            | Котлеты (особые свин/говяд) (с соусом) | 120         | 239,67        | 17,39        | 12,93        | 14,10         |
|            | Макаронные изделия отварные с маслом   | 180         | 273,19        | 6,68         | 8,24         | 41,96         |
|            | Сок фруктовый                          | 200         | 84,44         | 1,00         | 0,00         | 20,20         |
|            | Хлеб пшеничный                         | 40          | 85,44         | 3,16         | 0,40         | 19,32         |
|            | Хлеб ржаной                            | 30          | 64,2          | 1,41         | 0,21         | 14,94         |
|            | Фрукты св, (яблоко)*                   | 100         | 47            | 0,40         | 0,40         | 9,80          |
|            | Итого                                  | <b>1000</b> | <b>912,21</b> | <b>33,24</b> | <b>27,61</b> | <b>147,02</b> |
|            |  | Цена        | <b>196,45</b> |              |              |               |