

15.10.24г



Согласовано:  
Директор МАНОУ СОШ №9  
Дорощенко Т.В

Меню 12-18 лет

День 2

| 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                                 | 100,14      |              |              |              |             |
|            | <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                         | 143,91      |              |       |      |          |