

Утверждаю  
Киселев Г.А.



Сотина Светлана  
Директор



### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

12-18 лет

1 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

#### ЗАВТРАК

302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4
337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
			16,4	9,2	77,6	459,1

#### ОБЕД

	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7
87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6
247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	100	10,9	5,1	2,8	100,0
513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
			17,0	16,6	139,6	776,9
			33,4	25,8	217,2	1 236,0