

Меню 4 трёх (14 -18 лет)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2-й завтрак 35%					
Салат из свежих помидоров (с репч луком) с маслом	60	0.564	5.956	2.375	67.278
"Котлеты по-киевски" фирменное блюдо	70	7.575	13.737	12.199	207.288
Каша вязкая гречневая	150	4.116	4.406	20.391	140.903
Какао с молоком с витамином С	200/70	3.354	2.816	18.707	119.264
Бутерброд с маслом	20/5	1.406	3.524	9.131	74.655
Хлеб ржаной	20	0.837	0.176	7.866	36.468
Итого		17.852	30.615	70.669	645.856
Обед 48%					
Салат "Студенческий"	100	3.223	9.713	7.936	133.961
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.038	3.346	15.082	99.346
Колбаски мясные с сыром (свинина) фирменное блюдо	90	11.036	24.151	10.86	311.726
Капуста тушеная (белокочанная свежая)	150	3.413	4.797	14.606	116.861
Компот из сухофруктов "Школьный" фирменное блюдо	200	0.308	0	22.045	87.869
Хлеб ржаной	30	1.255	0.264	11.799	54.702
Хлеб пшеничный	40	2.741	0.669	18.144	89.82
Итого		24.014	42.94	100.472	894.284
Полдник 18%					
Запеканка из творога со сметаной	100/15	15.084	13.393	17.248	256.868
Напиток яблочный фирменное блюдо	200	0.142	0.141	17.001	70.092
Итого		15.226	13.534	34.249	326.96
Итого за день		57.09	87.09	205.39	1867.1
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.4%	42.9%	44.7%	