

Меню 8 трёх (11-14 лет)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2-й завтрак 26%					
Салат "Белка" фирменное блюдо	50	1.525	4.389	2.412	56.34
Галки рыбные запеченные фирменное блюдо	70	8.459	8.04	6.778	135.505
Пюре картофельное	120	2.305	3.437	15.862	105.299
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) с витамином С	200/50	0.32	0	23.413	93.326
Бутерброд с маслом	30/8	2.113	5.606	13.702	114.957
Хлеб ржаной	30	1.255	0.264	11.799	54.702
Итого		15.977	21.735	73.965	560.129
Обед 35%					
Салат "Студенческий"	60	1.934	5.828	4.762	80.377
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной	200/10	1.703	4.916	10.017	92.207
Шницель натуральный рубленый (свинина)	70	11.429	24.998	6.858	305.684
Каша вязкая перловая	120	2.168	2.93	15.512	99.393
Напиток яблочный фирменное блюдо	200	0.142	0.141	17.001	70.092
Хлеб ржаной	30	1.255	0.264	11.799	54.702
Хлеб пшеничный	30	2.056	0.502	13.608	67.365
Итого		20.688	39.577	79.556	769.821
Полдник 14%					
Гренки "Лакомка" фирменное блюдо	50	2.855	4.847	15.662	120.05
Йогурт питьевой	200	8.9	2.64	15.3	126
Апельсин	160	1.282	0.282	11.664	57.6
Итого		13.037	7.769	42.626	303.65
Итого за день		49.7	69.08	196.15	1633.6
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.4%	38.9%	48.7%	