

Меню 9 трёх (14 -18 лет)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2-й завтрак 36%					
Салат "Заря" (с маслом растительным)	60	1.439	6.245	3.772	77.999
Бифштекс "Смачны" фирменное блюдо	80	13.638	16.662	3.542	223.045
Каша вязкая гречневая	120	3.293	3.525	16.313	112.722
Чай с сахаром с витамином С	200/70	0.178	0.045	9.018	35.928
Бутерброд с сыром (без масла)	30/30	8.517	8.078	13.608	163.242
Хлеб ржаной	30	1.255	0.264	11.799	54.702
	Итого	28.321	34.819	58.053	667.638
Обед 46%					
Помидоры свежие (порциями)	50	0.49	0.088	1.71	10.35
Суп картофельный с крупой перловой	200	2.031	3.36	15.439	101.369
Тефтели (свинина) (с соусом красным основным)	100/50	11.235	26.758	16.914	361.674
Макаронные изделия отварные	120	3.801	3.074	25.605	146.094
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.142	0.141	21.492	88.056
Хлеб ржаной	30	1.255	0.264	11.799	54.702
Хлеб пшеничный	40	2.741	0.669	18.144	89.82
	Итого	21.694	34.353	111.103	852.065
Полдник 18%					
Пирожки печеные (с творогом) фирменное блюдо	75	7.288	5.93	27.708	194.645
Сок	200	1.068	0	19.8	83.52
Яблоко	160	0.57	0.563	14.112	64.8
	Итого	8.925	6.493	61.62	342.965
	Итого за день	58.94	75.67	230.78	1862.67
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.8%	37.2%	50%	