

**Меню на 19.09.2023 года  
12-18 ЛЕТ**

| Наименование блюда                        | Выход  | Б, г  | Ж, г  | У, г   | К, ккал |
|-------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| <b>ЗАВТРАК.</b>                           |        |       |       |        |         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10             | 10     | 0,08  | 7,26  | 0,14   | 66,10   |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (200)                 | 200    | 7,28  | 6,65  | 33,55  | 223,13  |
| ЧАЙ С САХАРОМ .                           | 200    |       |       | 9,98   | 39,92   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)                        | 60     | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 140,64  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)            | 100    | 4,00  | 1,50  | 14,30  | 86,70   |
|                                           | 102,89 | 15,92 | 15,89 | 87,49  | 556,49  |
| <b>ОБЕД.</b>                              |        |       |       |        |         |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(100). | 100    | 1,01  | 6,16  | 3,83   | 74,79   |
| СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" . | 250/5  | 1,79  | 6,19  | 8,80   | 98,04   |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(280)            | 280    | 21,51 | 25,26 | 54,30  | 530,60  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.                     | 200    | 0,68  | 0,28  | 19,64  | 83,80   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)                        | 30     | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,32   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ.                              | 30     | 1,98  | 0,33  | 12,30  | 60,09   |
|                                           | 102,89 | 29,25 | 38,46 | 113,63 | 917,64  |
| <b>Итого по меню:</b>                     |        | 45,17 | 54,35 | 201,12 | 1474,13 |

Зав. производством

/Стяжкина Е.А./