



# МЕНЮ

Первая неделя - понедельник

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	10	12,7	41,4	321
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	250	4,7	3,8	30,6	177
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,6	11	18,5	201
<b>Итого</b>				<b>21,3</b>	<b>27,5</b>	<b>90,5</b>	<b>699</b>
<b>Обед</b>							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,2	9,8	6,4	119
2012	87	УХА	250	9,2	3,4	16,9	134
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,1	4	32,7	179
2011	260	ГУЛЯШ	100	14,9	17,1	3,1	227
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,4	0,2	26,9	113
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
<b>Итого</b>				<b>41,7</b>	<b>35,8</b>	<b>170,1</b>	<b>1172</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,2	5,1	37,5	238
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
2011	207	МАКАРОННИК С МЯСОМ	230	23,7	26,3	60,4	573
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
<b>Итого</b>				<b>41,1</b>	<b>32,6</b>	<b>176,6</b>	<b>1181</b>
<b>Всего</b>				<b>104,1</b>	<b>95,9</b>	<b>437,2</b>	<b>3052</b>