

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт (сезонный)		120	11,76	56
Итого:	95,46	630	106,78	682
Обед				
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Макаронные изделия отварные с маслом		200	41,30	227
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Биточки из филе кур с соусом		100	12,32	178
Сметана		10	0,35	21
Итого:	133,65	845	134,92	850
Полдник				
Плюшка московская		150	84,00	525
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	59,57	367	91,71	567
Весь рацион питания:	288,68	1842	333,41	2099

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,70	57,65	333,41	0,66	1,05	77,13	280,51	0,89
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
718,55	763,83	231,28	29,08				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А.