



**МЕНЮ**  
 На 20 января 2025 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	8,44
Сыр Российский (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,41
Горошек консерв. со сливочным маслом	100	2,83	0,17	5,83	36,83	24,33
Омлет натуральный со сливочным маслом	180/6	15,24	21,60	3,96	270,60	45,07
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	10,57
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	2,34
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,68
Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,50
<b>ИТОГО</b>	<b>656,00</b>	<b>25,04</b>	<b>34,41</b>	<b>67,52</b>	<b>670,96</b>	<b>109,34</b>
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	15,73
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	7,23
Мясо духовое (с картофелем и овощами)	100/180	21,67	24,16	20,38	311,10	120,71
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,80
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	2,34
Хлеб ржаной	30	1,65	0,33	13,50	57,00	2,52
Печенье топленное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	3,72
<b>ИТОГО</b>	<b>915,00</b>	<b>28,54</b>	<b>35,16</b>	<b>106,99</b>	<b>776,58</b>	<b>157,05</b>

Шеф-повар

О.В.Околелова.