



СРЕДА
12.10.2022
Меню (завтрак)

| Наименование блюда | Масса (г) 7-11 лет | Масса (г) 12-18 лет |
|-----------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| День 1 | | |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150 | 200 |
| Чай без сахара | 200 | 200 |
| Батон | 20 | 20 |
| Итого за прием пищи | 405 | 455 |
| Энергетическая ценность (калорийность) | 515.8 | 583.5 |

Меню (обед)

| Наименование блюда | Масса 7-11 лет | Масса 12-18 лет |
|------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 250 |
| Тефтели мясные с томатным соусом | 50/30 | 100/60 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Итого за прием пищи | 730 | 840 |
| Энергетическая ценность (калорийность) | 790.1 | 1000.8 |