

# Меню Среда (Первая неделя)

## 12-18 лет

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>Завтрак</b>					
Пудинг из творога со сгущённым молоком	190	21,8	9,4	27,9	282
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61
чай с сахаром	215	0,2	0,0	15	61
батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Цена комплекса 75-00 руб.					
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты	290	6,0	6,8	21,3	169
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441
чай с сахаром и лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63
хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70
батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Цена комплекса 75-00руб.					

Директор школы



Холоднова А.Л.