

# Меню на 20 июня

№ рец.	Наименование блюд и изделий	Вес, гр. 7-11 лет	Вес, гр. 11-18 лет	Цена	Энерг. ценность (ккал)	Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>							
204	Макароны отварные с сыром	180	180	28,15	295,06	11,94	14,03	30,10
376	Чай с сахаром	200	200	1,81	60	0,07	0,02	15
426	Булочка с повидлом	50	50	4,57	160,00	3,30	7,18	20,70
418	Хлеб витаминизированный	40	40	1,48	93,52	3,16	0,40	19,32
	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>470</b>	<b>36,01</b>	<b>608,58</b>	<b>18,47</b>	<b>21,63</b>	<b>85,12</b>
	<b>Обед</b>							
24	Салат из свежих огурцов, помидор с маслом растительным	100	100	14,03	70,60	0,95	6,06	3,05
82	Борщ из свежей капусты с мясом говядины (10) и сметаной (10)	260	260	25,00	137,60	5,71	5,66	10,93
265	Плов из мяса говядины	200	200	73,27	429,33	21,98	22,52	34,69
349	Компот из сухофруктов	200	200	3,71	132,80	0,66	0,09	32,01
418	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	40	1,48	93,52	3,16	0,40	19,32
422	Хлеб ржаной	22	22	0,66	50,58	1,23	0,24	10,87
	Свежие фрукты - яблоко	151	151	18,50	125,00	0,40	-	11,30
	<b>ИТОГО</b>	<b>973</b>	<b>973</b>	<b>136,65</b>	<b>1039,43</b>	<b>34,09</b>	<b>34,97</b>	<b>122,17</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1443</b>	<b>1443</b>	<b>172,66</b>	<b>1648,01</b>	<b>52,56</b>	<b>56,60</b>	<b>207,29</b>