

**Недельное меню для детей с 1-4 класс на осенне-зимний период.  
16 ноября 2023 года**

| <b>Наименование блюда</b>            | <b>Выход, г</b> |
|--------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                       |                 |
| <b>Биточки из мяса</b>               | <b>70</b>       |
| <b>Компот из сухофруктов</b>         | <b>200</b>      |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                | <b>70</b>       |
| <b>Греча отварная</b>                | <b>150</b>      |
| <b>Свежие огурцы</b>                 | <b>30</b>       |
| <b>итого</b>                         |                 |
| <b>Цена</b>                          | <b>91-76</b>    |
| <b>Белки, г</b>                      | <b>13,9</b>     |
| <b>Жиры, г</b>                       | <b>14,0</b>     |
| <b>Углеводы, г</b>                   | <b>149</b>      |
| <b>Энергетическая ценность, Ккал</b> | <b>489</b>      |

**Недельное меню для подростков с 5-11 класс на осенне-зимний период.  
16 ноября 2023 года**

| <b>Наименование блюда</b>            | <b>Выход, г</b> |
|--------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                       |                 |
| <b>Биточки из мяса</b>               | <b>70</b>       |
| <b>Компот из сухофруктов</b>         | <b>200</b>      |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                | <b>100</b>      |
| <b>Греча отварная</b>                | <b>200</b>      |
| <b>Свежие огурцы</b>                 | <b>30</b>       |
| <b>итого</b>                         |                 |
| <b>Цена</b>                          | <b>102-89</b>   |
| <b>Белки, г</b>                      | <b>14,0</b>     |
| <b>Жиры, г</b>                       | <b>15,8</b>     |
| <b>Углеводы, г</b>                   | <b>161</b>      |
| <b>Энергетическая ценность, Ккал</b> | <b>550</b>      |