

II нед (13 день)



МЕНЮ
На 20.09.2016г.

№	ЗАВТРАК	5-8 класс		9-11 класс	
		ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал	ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал
1	Плов с изюмом	200	368	300	552
2	Масло сливочное (порциями)	20	132	20	132
3	Какао с молоком	200	164,4	200	164,4
4	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
5					
7					
	Итого:	520	899,6	645	1142,4
2-й ЗАВТРАК					
1	Свежие фрукты - яблоки	380	179	380	179
2	Итого:	380	179	380	179
ОБЕД					
1	Салат картофельный с капустой свеж. и кукурузой	150	107	160	114
2	Суп-лапша домашняя	250	77	300	92
3	Курица тушенная в соусе в овощами	350	614	350	614
4	Компот из смеси сухофруктов	200	110	200	47
5	Хлеб ржаной	20	209	150	261
6					
7					
8					
9	Итого:	1070	1117	1160	1128
ПОЛДНИК					
1	Сок фруктовый (виноградный)	200	138	200	138
2	Сырники из творога со сметаной	110	221	170	221
3	Печенье - песочное	40	83	40	83
4	Итого:	350	442	410	442
УЖИН					
1	Салат из свежих огурцов	50	54,38	160	58
2	Фрикадельки рыбные (минтай, соус сметан. с том.)	220	111	150	139
3	Картофель отварной	230	218,27	260	272
4	Яйцо варенное	40	63	40	63
5	Чай с лимоном	200	19	200	19
6	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
	Итого:	840	700,85	935	845
2-й УЖИН					
1	Ряженка	200	102	200	102
2	Итого:	200	102	200	102
	Общее итог:	3360	3440,45	3730	3838,4

Составила диет. сестра Таран С.А. Таран