

мид (11 день)



МЕНЮ
На «23» 2016 г.

№	ЗАВТРАК	5-8 класс		9-11 класс	
		ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал	ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал
	<i>соус сметан. 30/30</i>				
1	Лапшевник с творогом	230	375	280	523
2	Масло сливочное (порциями)	20	132	20	132
3	Яйцо вареное	40	63	40	63
4	Какао с молоком	200	164,4	200	171
5	Хлеб пшеничный	80	188,16	105	246,96
	Итого:	570	923	645	1136
2-Й ЗАВТРАК					
1	Свежие фрукты <i>яблоки</i>	380	179	380	179
2	Итого:	380	179	380	179
ОБЕД					
1	Суп картофельный	250	100	300	120
2	Бефстроганов	125	312,5	150	375
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	240	250	229
4	Овощи натуральные(огурцы свежие)	150	20,63	160	22
5	Кисель из яблок	200	109	200	109
6	Хлеб ржаной	120	208,8	150	261
7	Сухофрукты <i>цедра</i>	90	222	90	222
9	Итого:	1135	1212,93	1300	1338
ПОЛДНИК					
1	Сок апельсиновый	200	98	200	98
2	Сдоба обыкновенная <i>пирожки</i>	50	131	50	131
4	Итого:	250	229	250	229
УЖИН					
1	Котлеты рыбные (минтай)	120	233	150	292
2	Капуста тушенная (белокочанная)	230	157,47	260	178
3	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	150	106,88	150	106,88
4	Чай с лимоном	200	19	200	19
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
	Итого:	800	751,55	885	889,88
2-Й УЖИН					
1	Кефир	200	100	200	100
2	Итого:	200	100	200	100
	Общее итог:	3335	3395,04	3660	3871,84

Составила диет. сестра Таран С.А. Таран