

Инд (Здень)



МЕНЮ  
На «15» 04 2016 г.

№	ЗАВТРАК	5-8 класс		9-11 класс	
		ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал	ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал
1	Запеканка из творога	210	451	210	451
2	Масло сливочное	10	66	10	66
3	Соус сметанный	30	22	60	44
4	Какао с молоком	200	164,4	200	171
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
6					
7	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>938,6</b>	<b>605</b>	<b>1026</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>					
1	Свежие фрукты <i>яблоки</i>	380	179	380	179
2	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>179</b>	<b>380</b>	<b>179</b>
<b>ОБЕД</b>					
1	Винегрет с сельдью	150	218,53	160	233,01
2	Борщ с фасолью и картофелем	250	78	300	117
3	Жаркое по-домашнему из говядины	350	446,13	400	517
4	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	47	200	47
5	Хлеб ржаной	120	208,8	150	261
6					
7					
8	<b>Итого:</b>	<b>1070</b>	<b>998,46</b>	<b>1210</b>	<b>1175,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
1	Сок фруктовый (виноград) <i>яблоки</i>	200	138	200	138
2	Сдоба обыкновенная <i>печенье</i>	50	131	50	131
3	Печенье <i>отварная</i>	40	83	40	83
4	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>352</b>	<b>290</b>	<b>352</b>
<b>УЖИН</b>					
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	158,44	160	169
2	Рыба припущенная в молоке (минтай)	120	238	120	238
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	240	250	325
4	Чай с лимоном	200	19	200	19
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
6					
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>890,64</b>	<b>855</b>	<b>1045</b>
<b>2-Й УЖИН</b>					
1	Кефир <i>яблоки</i>	200	100	200	100
2	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>100</b>
	<b>Общее итог:</b>	<b>3260</b>	<b>3458,7</b>	<b>3540</b>	<b>3877,01</b>

Составила диет. сестра *Таран* С.А. Таран