

11 нед (9 день)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Донского казачьего  
кадетского корпуса Рембайло А.А.

20.09.2016

МЕНЮ  
На 08.09.2016г.

| №           | ЗАВТРАК                           | 5-8 класс |              | 9-11 класс |              |
|-------------|-----------------------------------|-----------|--------------|------------|--------------|
|             |                                   | ВЫХОД,г   | Эн.цен, ккал | ВЫХОД,г    | Эн.цен, ккал |
| 1           | Сельдь с картофелем               | 260       | 234,33       | 300        | 270,38       |
| 2           | Зеленый горошек (консерв)         | 40        | 15           | 120        | 45           |
| 3           | Масло сливочное (порц)            | 20        | 132          | 20         | 132          |
| 4           | Яйцо вареное                      | 40        | 63           | 40         | 63           |
| 5           | Какао с молоком                   | 200       | 164,4        | 200        | 171          |
| 7           | Хлеб пшеничный                    | 100       | 235,2        | 125        | 294          |
|             | Итого:                            | 660       | 843,93       | 805        | 975,38       |
| 2-Й ЗАВТРАК |                                   |           |              |            |              |
| 1           | Свежие фрукты <i>нектарины</i>    | 380       | 179          | 380        | 179          |
| 2           | Итого:                            | 380       | 179          | 380        | 179          |
| ОБЕД        |                                   |           |              |            |              |
| 1           | Борщ с капуст. и картофелем       | 250       | 106          | 300        | 114          |
| 2           | Печень по строгановски (говяд)    | 125       | 286          | 170        | 388,96       |
| 3           | Каша рассыпч. гречневая с лук.    | 200       | 350          | 300        | 525          |
| 4           | Овощи натур. свежие огурцы        | 150       | 21           | 160        | 22,4         |
| 5           | Компот из смеси сухофруктов       | 200       | 110          | 200        | 110          |
| 6           | Хлеб ржаной                       | 120       | 209          | 150        | 261          |
| 7           | Итого:                            | 1045      | 1082         | 1280       | 1421,36      |
| ПОЛДНИК     |                                   |           |              |            |              |
| 1           | Сок фруктовый (яблочный)          | 200       | 85           | 200        | 85           |
| 2           | Сухофрукты <i>-изюм</i>           | 100       | 246,67       | 100        | 246,67       |
| 3           | Итого:                            | 300       | 331,67       | 300        | 331,67       |
| УЖИН        |                                   |           |              |            |              |
| 1           | Рыба тушеная в томате с овощами   | 120       | 194          | 170        | 151          |
| 2           | Картофельное пюре со слив. маслом | 200       | 240          | 250        | 300          |
| 3           | Овощи натур. солен. огурцы        | 150       | 20           | 160        | 21           |
| 4           | Сыр (порциями)                    | 30        | 120          | 35         | 140          |
| 5           | Печенье <i>-сметанное</i>         | 40        | 83           | 40         | 83           |
| 6           | Хлеб пшеничный                    | 80        | 188,16       | 105        | 246,96       |
| 7           | Чай с лимоном                     | 200       | 19           | 200        | 19           |
| 8           | Итого:                            | 820       | 864,16       | 960        | 960,96       |
| 2-Й УЖИН    |                                   |           |              |            |              |
| 1           | Йогурт <i>-заменен на ряженку</i> | 200       | 125          | 200        | 125          |
| 2           | Итого:                            | 200       | 125          | 200        | 125          |
|             | Общее итог:                       | 3405      | 3425,76      | 3925       | 3993,37      |

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