

I нед (6 дней)



МЕНЮ
На «19» 09 2016 г.

№	ЗАВТРАК	5-8 класс		9-11 класс	
		ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал	ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал
1	Каша жидкая (рисовая) с маслом сливочным	200	171,88	320	275
2	Масло сливочное (порциями)	20	132	20	132
3	Какао с молоком	200	164,4	200	171
4	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
5	Итого:	520	703,48	665	872
2-Й ЗАВТРАК					
1	Свежие фрукты <i>яблоки</i>	380	179	380	179
2	Итого:	380	179	380	179
ОБЕД					
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	66,67	300	80
2	Рагу из птицы	350	518	350	518
3	Салат из свежих помидоров со слад. перцем	150	64,69	160	69
4	Сыр порциями	25	100	35	140
5	Яйцо варенное	40	63	40	63
6	Компот из смеси сухофруктов	200	47	200	47
7	Хлеб ржаной	120	208,8	150	261
8	Итого:	1135	1068,16	1235	1178
ПОЛДНИК					
1	Сок фруктовый (виноградный)	200	138	200	138
2	Сырники из творога (со сметаной)	110	221	110	221
3	Итого:	310	359	310	359
УЖИН					
1	Тефтели рыбные	120	136	150	170
2	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	240	250	325
3	Овощи натуральные (огурцы)	150	20,63	160	22
4	Сухофрукты <i>курага</i>	90	222	90	222
5	Масло сливочное (порциями)	20	132	10	66
6	Чай с лимоном	200	19	200	19
7	Хлеб пшеничный	80	188,16	105	246,96
	Итого:	860	957,79	965	1070,96
2-Й УЖИН					
1	Йогурт <i>Защитная кери</i>	200	125	200	125
2	Итого:	200	125	200	125
	Общее итог:	3405	3392,43	3755	3783,96

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