

1 нед (2 день)



МЕНЮ  
На 29.09 2016 г.

| №           | ЗАВТРАК                                  | 5-8 класс |              | 9-11 класс |              |
|-------------|------------------------------------------|-----------|--------------|------------|--------------|
|             |                                          | ВЫХОД, г  | Эн.цен, ккал | ВЫХОД, г   | Эн.цен, ккал |
| 1           | Омлет с зеленым горошком                 | 150       | 172          | 150        | 172          |
| 2           | Масло сливочное (порциями)               | 20        | 132          | 20         | 132          |
| 3           | Икра кабачковая                          | 40        | 134          | 50         | 134          |
| 4           | Какао с молоком                          | 200       | 164,4        | 200        | 171          |
| 5           | Хлеб пшеничный                           | 100       | 235,2        | 125        | 294          |
| 6           |                                          |           |              |            |              |
| 7           | Итого:                                   | 510       | 837,6        | 545        | 903          |
| 2-й ЗАВТРАК |                                          |           |              |            |              |
| 1           | Фрукты - нектарин                        | 300       | 179          | 330        | 179          |
| 2           | Итого:                                   | 300       | 179          | 330        | 179          |
| ОБЕД        |                                          |           |              |            |              |
| 1           | Салат из свежих овощей                   | 150       | 52,5         | 150        | 56           |
| 2           | Суп картофельный с бобовыми (горох)      | 250       | 176,67       | 300        | 228          |
| 3           | Плов из курицы                           | 350       | 582          | 400        | 582          |
| 4           | Кисель из яблок                          | 200       | 109          | 200        | 109          |
| 5           | Хлеб ржаной                              | 120       | 208,8        | 150        | 261          |
| 6           |                                          |           |              |            |              |
| 7           |                                          |           |              |            |              |
| 8           | Итого:                                   | 1070      | 1128,97      | 1200       | 1236         |
| ПОЛДНИК     |                                          |           |              |            |              |
| 1           | Сок фруктовый (яблочный)                 | 200       | 85           | 200        | 85           |
| 2           | Сдоба обыкновенная                       | 50        | 131          | 50         | 262          |
| 3           | Сухофрукты                               | 90        | 222          | 90         | 222          |
| 4           | Итого:                                   | 340       | 438          | 340        | 569          |
| УЖИН        |                                          |           |              |            |              |
| 1           | Салат из квашенной капусты               | 150       | 77,81        | 150        | 83           |
| 2           | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 120       | 154          | 150        | 218,16       |
| 3           | Картофель отварной                       | 230       | 241          | 250        | 279          |
| 4           | Кукуруза консервированная                | 30        | 21,5         | 150        | 59,13        |
| 5           | Чай с лимоном                            | 200       | 19           | 200        | 19           |
| 6           | Хлеб пшеничный                           | 100       | 235,2        | 125        | 294          |
|             | Итого:                                   | 830       | 748,51       | 1025       | 952,29       |
| 2-й УЖИН    |                                          |           |              |            |              |
| 1           | Кефир                                    | 200       | 100          | 200        | 100          |
| 2           | Итого:                                   | 200       | 100          | 200        | 100          |
|             | Общее итог:                              | 3250      | 3432,08      | 3640       | 3939,29      |

Составила диет. сестра

*Таран*

С.А. Таран