

14 ию (14 день)



МЕНЮ
На «14» 10 2016 г.

№	ЗАВТРАК	5-8 класс		9-11 класс	
		ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал	ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал
1	Оладьи из творога	220	465	220	465
2	Масло сливочное (порциями)	20	132	20	132
3	Какао с молоком	200	164,4	200	164,4
4	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
5	Соус сметанный	60	44	60	44
	Итого:	600	1040,6	625	1099,4
2-й ЗАВТРАК					
1	Свежие фрукты яблоки	380	179	380	179
2	Итого:	380	179	380	179
ОБЕД					
1	Салат летний	150	92	160	91
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	248,33	300	297,99
3	Мясо тушенное (говядина)	125	250	150	300
4	Капуста тушенная свежая	220	138,77	260	164
5	Компот из смеси сухофруктов	200	110	200	47
6	Хлеб ржаной	120	209	150	261
10	Итого:	1065	1048,1	1220	1160,99
ПОЛДНИК					
1	Сок фруктовый апельсин.	200	98	200	98
2	Сдоба обыкновенная - пер. тв - 100г	50	131	50	131
3	Сухофрукты цукаты	90	222	90	222
4	Итого:	340	451	340	451
УЖИН					
1	Салат из квашенной капусты	150	77,81	160	83
2	Гуляш из говядины	120	262	150	327,5
3	Картофель в молоке	200	169	250	225
4	Чай с сахаром	200	19	200	19
5	Хлеб пшеничный	82	188,16	105	246,96
	Итого:	752	715,97	865	901,46
2-й УЖИН					
1	Кефир	200	100	200	100
2	Итого:	200	100	200	100
	Общее итог:	3337	3534,67	3630	3891,85

Составила диет. сестра Марина С.А. Таран