

I нед (1 день)



МЕНЮ
На 29.09.2015 г.

№	ЗАВТРАК	5-8 класс		9-11 класс	
		ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал	ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал
1	Каша манная молочная жидкая	200	255	320	308
2	Масло сливочное (порциями)	20	132	20	132
3	Яйцо варенное	40	63	40	63
4	Какао с молоком	200	164,4	200	171
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
7	Итого:	560	849,6	705	968
2-Й ЗАВТРАК					
1	Свежие фрукты - яблоки	380	179	380	179
2	Итого:	380	179	380	179
ОБЕД					
1	Салат картофельный с огурцами солеными и квашенной капустой	150	91	160	91
2	Рассольник ленинградский	250	123,33	300	112
3	Говядина тушеная с черносливом	140	320,35	170	389
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	240	250	300
5	Компот из свежих плодов (яблок)	200	67	200	67
6	Хлеб ржаной	120	208	150	261
7	Сыр (порциями)	30	120	37	148
8	Итого:	1090	1169,68	1267	1368
ПОЛДНИК					
1	Сок овощной (томатный)	200	33	200	33
2	Сухофрукты - изюм	100	246,67	90	222
4	Итого:	300	279,67	290	255
УЖИН					
1	Салат из свежих огурцов	150	54,38	160	58
2	Биточки рыбные (минтай)	120	233	150	292
3	Отварные макаронные изделия с маслом сливочным	180	216	250	324
4	Чай с лимоном	200	19	200	19
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
6	Печенье - сгущенное	40	83,2	60	124,8
7	Итого:	790	840,78	945	1111,8
2-Й УЖИН					
1	Ряженка	200	102	200	102
2	Итого:	200	102	200	102
	Общее итог:	3320	3420,73	3787	3983,8

Составила диет. сестра

Таран

С.А. Таран