

I нед (2 день)



МЕНЮ
На 16.09 2015г.

№	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	Свежие фрукты <i>нектарины</i>	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 <i>- курага</i>	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