

I нед (14 день)



МЕНЮ
На 03.09.2016 г.

№	ЗАВТРАК	5-8 класс		9-11 класс	
		ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал	ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	258,67	300	238,01
2	Масло сливочное (порциями)	20	132	10	66
3	Сыр порциями	25	100	40	160
4	Яйцо варенное	40	63	40	63
5	Какао с молоком	200	164,4	200	171
6	Хлеб пшеничный	80	188,16	105	246,96
7	Итого:	565	906,23	695	944,97
2-Й ЗАВТРАК					
1	Свежие фрукты <i>груши</i>	380	179	380	179
2	Итого:	380	179	380	179
ОБЕД					
1	Суп картофельный с клецками	250	154,17	300	185
2	Печень тушенная в соусе	150	286	150	286
3	Картофель отварной с луком	230	250	250	271,74
4	Овощи натуральные (огурцы)	150	20,63	150	20,63
5	Компот из смеси сухофруктов	200	47	200	47
6	Хлеб ржаной	120	208,8	150	261
7	Сухофрукты <i>изюм</i>	90	222	90	222
8	Итого:	1190	1188,6	1290	1293,37
ПОЛДНИК					
1	Сок апельсиновый	200	98	200	98
2	Сдоба обыкновенная <i>пирожки</i>	50	131	110	288,2
3	Итого:	250	229	310	386,2
УЖИН					
1	Котлеты рыбные (минтай)	120	233	130	253
2	Отварные макаронные изделия с маслом сл.	170	204	250	324
3	Салат из солёных огурцов с репчатым луком	150	61,88	160	66
4	Чай с лимоном	200	19	200	19
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
	Итого:	740	753,08	865	956
2-Й УЖИН					
1	Ряженка <i>кефир</i>	200	102	200	102
3	Итого:	200	102	200	102
	Общее итог:	3325	3357,91	3740	3861,54

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