

II нед (9 день)



МЕНЮ
На 20.09.2016 г.

№	ЗАВТРАК	5-8 класс		9-11 класс	
		ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал	ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал
1	Сельдь с картофелем	260	234,33	300	270,38
2	Зеленый горошек (консерв)	40	15	120	45
3	Масло сливочное (порц)	20	132	20	132
4	Яйцо вареное	40	63	40	63
5	Какао с молоком	200	164,4	200	171
7	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
	Итого:	660	843,93	805	975,38
2-Й ЗАВТРАК					
1	Свежие фрукты - мексиканские	380	179	380	179
2	Итого:	380	179	380	179
ОБЕД					
1	Борщ с капуст. и картофелем	250	106	300	114
2	Печень по строгановски (говяд)	125	286	170	388,96
3	Каша рассыпч. гречневая с лук.	200	350	300	525
4	Овощи натур. свежие огурцы	150	21	160	22,4
5	Компот из смеси сухофруктов	200	110	200	110
6	Хлеб ржаной	120	209	150	261
7	Итого:	1045	1082	1280	1421,36
ПОЛДНИК					
1	Сок фруктовый (яблочный)	200	85	200	85
2	Сухофрукты - изюм	100	246,67	100	246,67
3	Итого:	300	331,67	300	331,67
УЖИН					
1	Рыба тушеная в томате с овощами	120	194	170	151
2	Картофельное пюре со слив. маслом	200	240	250	300
3	Овощи натур. солен. огурцы	150	20	160	21
4	Сыр (порциями)	30	120	35	140
5	Печенье - ярославское	40	83	40	83
6	Хлеб пшеничный	80	188,16	105	246,96
7	Чай с лимоном	200	19	200	19
8	Итого:	820	864,16	960	960,96
2-Й УЖИН					
1	Йогурт - йогурт	200	125	200	125
2	Итого:	200	125	200	125
	Общее итог:	3405	3425,76	3925	3993,37

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