

1 нед (5 день)



МЕНЮ
На «8» 09 2016 г.

№	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	10	66
3	Икра кабачковая	40	134	100	110
4	Какао с молоком	200	164,4	200	171
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	100	235,2
6					
7	Итого:	510	837,6	560	754,2
2-Й ЗАВТРАК					
1	Свежие фрукты - <i>фрукты</i>	380	179	380	179
2	Итого:	380	179	380	179
ОБЕД					
1	Салат из свежих огурцов	150	54,38	160	58
2	Суп с рыбными консервами	250	226,67	300	320
3	Котлеты из говядины с маслом	170	495	170	495
4	Капуста тушеная (белокочанная)	230	157,46	260	178
5	Компот из смеси сухофруктов	200	47	200	47
6	Хлеб ржаной	120	208,8	150	261
8	Итого:	1120	1189,31	1240	1359
ПОЛДНИК					
1	Сок овощной (томатный) - <i>сок</i>	200	33	200	33
2	Сдоба обыкновенная	50	131	50	131
3	Сухофрукты - <i>курага</i>	90	222	90	222
4	Итого:	340	386	340	386
УЖИН					
1	Салат из белокочанной капусты	150	96,56	160	103
2	Фрикадельки рыбные	120	232	150	290
3	Картофель в молоке	200	168,8	250	211
4	Чай с лимоном	200	19	200	19
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
6					
	Итого:	770	751,56	885	917
2-Й УЖИН					
1	Кефир	200	100	200	100
2	Итого:	200	100	200	100
	Общее итог:	3320	3443,47	3605	3695,2

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