

I нед (7 день)



МЕНЮ
На «07» 09 2015 г.

№	ЗАВТРАК	5-8 класс		9-11 класс	
		ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал	ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал
1	Сырники из творога	110	282	210	338
2	Масло сливочное (порциями)	20	132	20	132
3	Соус сметанный	30	22	60	44
4	Яйцо варенное	40	63	40	63
5	Кукуруза консервированная	30	21,5	100	53
6	Какао с молоком	200	164	200	171
7	Хлеб пшеничный	100	235	125	294
8	Итого:	530	919,5	755	1095
2-Й ЗАВТРАК					
1	Свежие фрукты <i>яблоки</i>	380	179	380	179
2	Итого:	380	179	380	179
ОБЕД					
1	Салат из квашенной капусты	150	84	160	89,6
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	148,33	300	178
3	Мясо тушенное (говядина)	125	250	170	340
4	Картофель в молоке	200	169	250	211
5	Компот из свежих яблок	200	67	200	67
6	Хлеб ржаной	120	208,8	150	261
7	Сухофрукты <i>курага</i>	100	246,67	100	246,67
8	Итого:	1145	1173,8	1330	1393,27
ПОЛДНИК					
1	Сок фруктовый (апельсин.)	200	98	200	98
2	Печенье <i>печенье</i>	40	83	60	83
3	Итого:	240	181	260	181
УЖИН					
1	Салат картофельный с капустой свеж. и кукурузой	150	106,88	160	114
2	Курица отварная <i>курица</i>	100	260,52	120	289
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	170	204	250	324
4	Чай с лимоном	200	19	200	19
5	Хлеб пшеничный	80	188,16	105	246,96
	Итого:	700	778,56	835	992,96
2-Й УЖИН					
1	Ряженка	200	102	200	102
3	Итого:	200	102	200	102
	Общее итог:	3195	3333,86	3760	3943,23

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