

11. нед (8 день)



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Донецкого казачьего  
кадетского корпуса Рембайло А.А.  
«03» 2016 г.

**МЕНЮ**  
На «03» 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)	25	165	10	66
3	Икра кабачковая	40	134	100	110
4	Какао с молоком	200	164,4	200	171
5	Хлеб пшеничный	100	235	125	294
7	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>870,4</b>	<b>585</b>	<b>813</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>					
1	Свежие фрукты яблоки	380	179	380	179
2	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>179</b>	<b>380</b>	<b>179</b>
<b>ОБЕД</b>					
1	Суп картофельный с бобами (горох)	250	176,67	300	140
2	Гуляш из отварной говядины	125	238,97	170	325
3	Рис отварной	180	251,4	300	419
4	Салат летний	150	92	160	91
5	Компот из свежих плодов (яблок)	200	67	200	67
6	Хлеб ржаной	120	208,8	150	261
7	Сыр порциями	25	100	40	160
8	Яйцо варенное	40	63	40	63
9	<b>Итого:</b>	<b>1090</b>	<b>1197,84</b>	<b>1360</b>	<b>1526</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
1	Сок овощной (томатный) <i>сок перед обедом</i>	200	33	200	33
2	Сдоба обыкновенная	50	131	50	131
3	Печенье <i>отделка</i>	40	83,2	60	124,8
4	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>247,2</b>	<b>310</b>	<b>288,8</b>
<b>УЖИН</b>					
1	Биточки рыбные (минтай)	120	233	150	292
2	Картофель отварной с луком	230	230	260	260
3	Салат из свеклы с огурцами соленными	150	71,25	160	76
4	Чай с лимоном	200	19	200	19
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>788,45</b>	<b>895</b>	<b>941</b>
<b>2-Й УЖИН</b>					
1	Кефир	200	100	200	100
2	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>100</b>
	<b>Общее итог:</b>	<b>3275</b>	<b>3382,89</b>	<b>3730</b>	<b>3847,8</b>

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