

11 нед (12 день)



«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор Донского казачьего  
 кадетского корпуса Рембайло А.А.  
 03 20 26 г.

МЕНЮ  
 На 03 20 26 г.

№	ЗАВТРАК	5-8 класс		9-11 класс	
		ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал	ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал
1	Каша вязкая пшениная	200	210	320	316
2	Масло сливочное (порциями)	20	132	20	132
3	Яйцо варенное	40	63	40	63
4	Какао с молоком	200	164,4	200	171
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
	Итого:	560	804,6	705	976
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>				
1	Свежие фрукты <i>яблоки</i>	380	179	380	179
2	Итого:	380	179	380	179
	<b>ОБЕД</b>				
1	Суп с рыбными консервами	250	226,67	300	200
2	Курица отварная	120	289	150	361,25
3	Картофель в молоке	200	169	200	169
4	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	158,44	160	169
5	Компот из смеси сухофруктов	200	47	200	47
6	Хлеб ржаной	120	208,8	150	261
7	Итого:	1040	1098,91	1160	1207,25
	<b>ПОЛДНИК</b>				
1	Сок фруктовый (яблочный)	200	85	200	85
2	Сухофрукты <i>курага</i>	100	246,67	100	246,67
3	Печенье <i>творожное-шоколадное</i>	40	83	50	104
4	Итого:	340	414,67	350	435,67
	<b>УЖИН</b>				
1	Рыба тушенная в томате с овощами	120	194	150	202
2	Макаронные изделия отварные со слив. маслом <i>из св. к. сливочного</i>	170	204	250	224
3	Салат из смеси помидоров со сладким перцем	150	64,69	160	69
4	Сыр порциями	25	100	40	160
5	Чай с сахаром	200	19	200	19
6	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
	Итого:	765	816,89	925	968
	<b>2-Й УЖИН</b>				
1	Йогурт <i>кефир</i>	200	125	200	125
2	Итого:	200	125	200	125
	Общее итог:	3285	3439,07	3720	3890,92

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