

II нед (10 день)



МЕНЮ

На 20.05.2016 г.

№	ЗАВТРАК	5-8 класс		9-11 класс	
		ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал	ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал
1	Запкканка из творога	210	451	210	451
2	Масло сливочное (порк)	20	132	10	66
3	Какао с молоком	200	164,4	200	171
4	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
	Итого:	530	982,6	545	982
	2-Й ЗАВТРАК				
1	Свежие фрукты <i>яблоки</i>	380	179	380	179
2	Итого:	380	179	380	179
	ОБЕД				
1	Щи из квашенной капуст. с картоф.	250	53,33	300	64
2	Плов из отварной говядины	350	482	400	550,85
3	Винегрет овощной	150	78	160	179
4	Компот из смеси сухофруктов	200	47	200	47
5	Хлеб ржаной	129	208,8	150	261
6	Итого:	1070	869,13	1210	1101,85
	ПОЛДНИК				
1	Сок фруктовый (виноградный)	200	138	200	138
2	Сдоба обыкновенная	50	131	50	131
3	Сухофрукты - <i>курага</i>	100	246,67	100	246,67
4	Итого:	350	515,67	350	515,67
	УЖИН				
1	Рыба тушенная в молоке (минтай)	120	238	120	238
2	Рагу из овощей	230	236,19	260	267
3	Салат из свежих овощей	150	52,5	160	56
4	Чай с лимоном	200	19	200	19
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
	Итого:	800	780,89	865	874
	2-Й УЖИН				
1	Ряженка <i>квашеная</i>	200	102	200	102
2	Итого:	200	102	200	102
	Общее итог:	3330	3429,29	3550	3754,52

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