

МЕНЮ



ДЕНЬ 4

Завтрак												
Названия блюд	1-4 класс (выход,гр)	Энергетическая ценность, (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб	5-11 класс (выход,гр)	Энергетическая ценность, (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб
	7-11 лет						12-18 лет					
Салат из овощей (белокачанной капусты)	80,00	62,26	1,05	0,19	3,64	6,84	100,00	77,83	1,31	0,24	4,55	8,64
Рыба запеченная под томатным соусом	110,00	151,93	7,73	8,69	10,70	31,24	130,00	179,55	9,14	10,27	12,65	42,09
Картофельное пюре	150,00	205,86	3,46	5,42	23,05	15,45	180,00	247,03	4,15	6,51	27,66	19,00
Чай с лимоном	200,00	61,50	0,13	0,02	10,25	3,14	200,00	61,50	0,13	0,02	10,25	3,14
Хлеб ржаной	25,00	51,20	1,66	0,30	10,46	1,62	25,00	58,60	1,68	0,22	12,54	2,59
Кондитерское изделие безкремовое (печенье сахарное)	25,00	103,54	1,88	4,50	36,75	9,10	40,00	81,92	2,9	6,8	26,5	9,88
Итого	590,00	636,29				67,39	713,00	863,75				86,92
Обед												
Овощи свежие (помидоры)	60,00	8,46	0,42	0,06	1,14	9,45	100,00	14,10	0,70	0,10	1,89	15,75
Рассольник ленинградский	250	101,81	2,02	5,09	11,98	12,02	250	101,81	2,02	5,09	11,98	12,02
Мясо духовое	200	335,32	18,84	21,01	17,72	55,48	200	335,32	18,84	21,01	17,72	55,48
Компот из сухофруктов	200	111,38	0,12	0,10	27,50	7,12	200	111,38	0,12	0,10	27,50	7,12
Хлеб пшеничный	40	93,76	2,70	0,34	20,06	2,52	65	152,36	4,39	0,55	32,60	4,10
Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,30	45	92,16	2,99	0,54	18,83	2,91
Фрукты свежие	125	55,50	0,52	0,52	13,33	15,00	125	55,50	0,52	0,52	13,33	15,00
Итого	895,00	738,73				104,82	985,00	848,53				115,71