

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	----------------------	--------------------

Завтрак 1-4кл

Каша овсяная вязкая

200 **молочная с маслом, сахаром и изюмом.** ЭЦ-268, Бел-8, Жир-11, Угл-34 **25-64** 173

молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", сахар, масло сливочное, изюм

200 **Кофейный напиток .** ЭЦ-80, Угл-20 **10-00** 379

сахар, кофейный напиток

30 **Хлеб пшеничный** ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 **3-00** 560

10 **Масло сливочное (порциями)** ЭЦ-66, Жир-7 **8-00** 14

15 **Сыр твердый (порциями)** ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9 **10-00** 15

Итого за Завтрак ЭЦ-613, Бел-17, Жир-28, Угл-69 **56-64**

Обед 5-11кл

200 **Борщ с капустой и картофелем..** ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10 **15-00** 82

свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное., петрушка (корень), сахар

170 **Плов из курицы** ЭЦ-378, Бел-17, Жир-21, Угл-30 **38-00** 291

цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат

35 **Салат из моркови с сахаром** ЭЦ-29, Угл-4 **7-00** 62

морковь, сахар

200 **Сок фруктовый или ягодный .** ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20 **20-00** 389

20 **Хлеб пшеничный** ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 **2-00** 560

30 **Хлеб ржано-пшеничный** ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 **3-00** 527

Итого за Обед ЭЦ-773, Бел-27, Жир-28, Угл-99 **85-00**

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р

180 **Борщ с капустой и картофелем..** ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9 **13-39** 82

свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное., петрушка (корень), сахар

20 **Хлеб пшеничный** ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 **2-00** 560

Итого за Обед 1 ЭЦ-134, Бел-3, Жир-4, Угл-19 **15-39**

Итого за день ЭЦ-1 521, Бел-46, Жир-60, Угл-186 **157-03**



02.02.2021

