

Меню для учащихся за родительские средства в размере 94,89 руб. с 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,39	28,26	85,70	680,56
	ЗАВТРАК		20,39	28,26	85,70	680,56
	Язычок слоеный первый х/к	40	2,60	12,00	19,00	194,40
93/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	250/2	13,29	14,76	25,20	286,66
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Батон нарезной	60	4,50	1,50	31,50	157,50
Итого:		552				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,96	14,03	101,68	650,33
	ЗАВТРАК		23,96	14,03	101,68	650,33
288/17	Птица отварная	100	12,64	9,84	10,08	179,40
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
ТТК 20	Напиток с витаминами в ассортименте	200	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		550				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			14,42	20,49	86,14	606,78
	ЗАВТРАК		14,42	20,49	86,14	606,78
160/06	Голубцы ленивые с соусом	100/15	7,02	9,77	21,52	207,79
312/17	Пюре картофельное	200	4,35	10,40	29,32	235,00
ТТК 323	Напиток "Каркаде" с сахаром	200	0,01	0,00	15,62	65,65
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		555				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,67	10,75	112,54	644,89
	ЗАВТРАК		20,67	10,75	112,54	644,89
234/17	Котлета рыбная	100	12,55	6,80	15,53	173,55
304/17	Рис отварной с соусом	200/20	5,08	3,63	53,33	278,00
ТТК 19	Кисель с витаминами	200			24,00	95,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
Итого:		560				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,60	11,35	80,74	525,80
	ЗАВТРАК		24,60	11,35	80,74	525,80
	Творожная масса ванильная	100	14,50	4,50	11,80	146,00
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	200/2	5,60	5,35	27,44	180,30
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Батон нарезной	60	4,50	1,50	31,50	157,50
Итого:		562				

ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,95	20,83	108,98	716,93
	ЗАВТРАК		16,95	20,83	108,98	716,93
399/17	Блинчик со сгущенным молоком	45/10	4,12	0,87	22,73	142,32
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	250/2	5,58	15,11	45,30	339,36
ТТК 21	Какао с молоком и витаминами	200	3,50	3,60	14,70	104,00
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,25	131,25
Итого:		557				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,69	33,52	103,98	818,24
	ЗАВТРАК		24,69	33,52	103,98	818,24
291/17	Плов из мяса птицы	50/200	16,65	27,20	29,30	428,90
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
	Кондитерское изделие (печенье)	60	5,00	6,00	45,00	249,00
Итого:		550				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			30,88	19,08	99,83	715,93
	ЗАВТРАК		31,03	19,08	106,33	738,51
46/05	Биточек куриный "Солнышко"	100	19,56	14,89	8,23	245,00
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
ТТК 20	Напиток с витаминами в ассортименте	200	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		550				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,86	35,63	101,20	813,46
	ЗАВТРАК		20,86	35,63	101,20	813,46
ТТК 246	Азу из мяса	100	11,34	29,00	17,00	374,36
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,72	6,23	35,60	221,17
ТТК 19	Кисель с витаминами	200			24,00	95,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93
Итого:		550				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,06	27,86	51,00	552,98
	ЗАВТРАК		24,06	27,86	51,00	552,98
	Фруктовое пюре (или фрукт яблоко) 1 шт	125	0,00	0,00	16,25	65,00
210/17	Омлет натуральный с маслом	195/5	21,06	26,86	3,75	340,98
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	21,00	105,00
Итого:		565				