

Подразделение: Школа

По Главному меню

МЕНЮ НА ВЫХОД

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак2					
Яблоки свежие 100 (Яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	47
Кофейный напиток с молоком (Сахар, Кофейный напиток, Молоко)	200	3,6	3,92	15,46	115,45
Хлеб пшеничный 1с 40 (Хлеб пшеничный 1с)	40	3,16	0,4	19,32	94
Мюсли с йогуртом (мюсли, Йогурт 2,5 %)	200	6,4	5	10	104
Итого за Завтрак2	540	13,56	9,72	54,58	360,45
Обед					
Хлеб ржаной 40,0 г (Хлеб ржаной)	40	2,72	0,52	15,92	80,4
Борщ с капустой и картофелем (Сахар, Морковь, Лук репчатый, Свекла, Картофель, Капуста белокочанная свежая, Соль, Томатная паста, масло растительное)	250	2,8	5,3	19,83	135,09
Компот из смеси сухофруктов (Сахар, Лимонная кислота, Смесь из сухофруктов)	200	0	0	16,33	65,36
Макароны отварные с маслом (Макароны, вермишель, лапша, Соль, Масло сливочное)	180/9	7	7,35	44,53	272,43
Морковь тёртая с растительным маслом (Морковь, масло растительное)	100	1,43	10,1	7,59	128,4
Сердце в соусе 100 (Сметана, Морковь, Лук репчатый, мука пшеничная, Сердце, Томатная паста, Масло сливочное)	100	16,86	5,3	9,44	138,7
Хлеб пшеничный 1с 40 (Хлеб пшеничный 1с)	40	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Обед	910/9	33,97	28,97	132,96	914,38
Полдник					
Сок фруктовый (Сок фруктовый)	200	2	0,4	40,4	184
Сырники из творога 100 (Сахар, Яйцо, Творог, мука пшеничная, Соль, масло растительное)	100	20,06	16,46	17,78	302,73
Итого за Полдник	300	22,06	16,86	58,18	486,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Зав.столовой _____ Соколова И.Б.		69,59	55,55	245,72	1761,56