

Подразделение: Школа

По Главному меню

## МЕНЮ НА ВЫХОД

Прием пищи, наименование блюда	Выход	I Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак2</b>					
Зелёный горошек (консервированный) (масло растительное, Горошек зеленый консервированный)	30	2,3	1,09	3,82	34,29
Омлет паровой (Молоко, Яйцо, Соль, Масло сливочное)	110	26,8	34,58	3,36	432,86
Чай с лимоном (Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Лимон)	200	0,07	0,01	15,21	62,57
Яблоки свежие 100 (Яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб пшеничный 1с 40 (Хлеб пшеничный 1с)	40	3,16	0,4	19,32	94
<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>480</b>	<b>32,73</b>	<b>36,48</b>	<b>51,51</b>	<b>670,72</b>
<b>Обед</b>					
Салат из квашеной капусты с горошком зеленым (Сахар, Лук репчатый, Квашеная капуста, масло растительное, Горошек зеленый консервированный)	60	1,72	3,08	7,76	61,44
Рассольник Ленинградский (крупа перловая, Соль, Морковь, Лук репчатый, Картофель, масло растительное, Огурцы соленые)	250	3,23	5,53	25,63	158,93
Сердце в соусе 100 (Сметана, мука пшеничная, Морковь, Лук репчатый, Сердце, Масло сливочное, Томатная паста)	100	16,85	5,27	9,42	138,15
Макароны отварные с маслом (Макароны, вермишель, лапша, Соль, Масло сливочное)	180/9	7	7,35	44,54	272,43
Компот из замороженных ягод (Сахар, Лимонная кислота, Ягоды быстрозамороженные)	200	0,2	0,08	16,43	68,65
Хлеб ржаной 40,0 г (Хлеб ржаной)	40	2,72	0,52	15,92	80,4
Хлеб пшеничный 1с 40 (Хлеб пшеничный 1с)	40	3,16	0,4	19,32	94
<b>Итого за Обед</b>	<b>870/9</b>	<b>34,88</b>	<b>22,23</b>	<b>139,02</b>	<b>874</b>
<b>Полдник</b>					
Печенье /45/ (Печенье)	43	3,26	4,26	32,31	181,07
Кефир (Кефир)	200	6,1	5,26	8,63	111,56
<b>Итого за Полдник</b>	<b>243</b>	<b>9,36</b>	<b>9,52</b>	<b>40,94</b>	<b>292,63</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b> Зав.столовой _____ Соколова И.Б.		<b>76,97</b>	<b>68,23</b>	<b>231,47</b>	<b>1837,35</b>