

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					
Икра кабачковая (Икра кабачковая)	50	1	4,68	4,05	62,63
Омлет паровой (Молоко, Яйцо, Соль, Масло сливочное)	110	26,96	34,75	3,58	436,04
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 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
Итого за Завтрак2	540	34,31	40,76	67,88	782,64
Обед					
Сложный овощной гарнир 3 (Морковь, Свекла, масло растительное)	100	1,98	5,14	11,09	99,36
Рассольник Ленинградский (крупа перловая, Соль, Морковь, Лук репчатый, Картофель, масло растительное, Огурцы соленые)	250	3,23	5,53	25,63	158,93
Плов из отварной говядины 200 (Крупа рисовая, Соль, Морковь, Лук репчатый, Мясо Говядина, масло растительное)	200	24,42	25,63	41,82	487,91
Напиток из плодов шиповника (Сахар, Шиповник сухой)	200	0,68	0,28	24,63	116,65
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
Итого за Обед	830	36,19	37,5	138,41	1037,25
Полдник					
Молоко (Молоко)	200	5,8	6,4	8	118
Сырники из творога 100 (Творог, мука пшеничная, Сахар, Яйцо, Соль, масло растительное)	100	20,06	16,46	17,78	302,73
Итого за Полдник	300	25,86	22,86	25,78	420,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Зав.столовой _____ Соколова И.Б.		96,36	101,12	232,07	2240,62