

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
<b>Завтрак</b>					
Гречка отварная с куриным филе (куриная грудка (филе), крупа гречневая, масло сливочное 72,5 % м.д.ж, лук репчатый, соль поваренная йодированная)	180	19,75	5,23	14,7	184,34
Масло (порциями) (масло сливочное 72,5 % м.д.ж)	10	0,08	6,38	0,12	58,19
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% м.д.ж, кофейный напиток, сахар)	200	3,52	2,68	14,71	97,02
Хлеб пшеничный 40 (хлеб пшеничный)	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Яблоки свежие 100 (яблоко)	100	0,45	0,45	10,11	45,8
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>26,84</b>	<b>15,06</b>	<b>59,32</b>	<b>479,11</b>
<b>Обед</b>					
Салат из соленых огурцов с луком (масло подсолнечное, лук репчатый, огурец консерв.)	100	0,95	4,53	2,7	55,16
Борщ с капустой и картофелем (масло подсолнечное, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, свекла, Картофель, петрушка (зелень), томатное пюре, соль поваренная йодированная)	250	2,55	4,71	13,59	106,73
Плов из отварной говядины (говядина, крупа рисовая, масло сливочное 72,5 % м.д.ж, морковь, лук репчатый, соль поваренная йодированная)	300	29,24	27,08	61,4	594,14
Компот из вишни и черной смородины (смородина чёрная, вишня, сахар)	200	0,15	0,06	16,51	67,58
Хлеб ржано-пшеничный 40 (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	15,84	78,24
Хлеб пшеничный 40 (хлеб пшеничный)	40	3,04	0,32	19,68	93,76
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>38,57</b>	<b>37,18</b>	<b>129,72</b>	<b>995,61</b>
<b>Полдник</b>					
Сырники из творога со сгущенным молоком (молоко сгуш. с сахаром 8,5 % м.д.ж, творог 9 % м.д.ж, сметана 15,0% м.д.ж, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль поваренная йодированная, сахар)	110	16,77	12,49	13,5	233,78
Сок фруктовый яблочный (Сок фруктовый)	200	0	0	7	27,6
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>16,77</b>	<b>12,49</b>	<b>20,5</b>	<b>261,38</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b> Зав.столовой _____ Соколова И.Б.		<b>82,18</b>	<b>64,73</b>	<b>209,54</b>	<b>1736,1</b>