

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
Завтрак					
Филе минтая, запеченное в омлете (Филе минтая, молоко 2,5% м.д.ж, масло сливочное 72,5 % м.д.ж, яйцо куриное, мука пшеничная, соль поваренная йодированная)	120	19,79	6,98	3,27	154,82
Фасоль стручковая отварная 50 (масло сливочное 72,5 % м.д.ж, фасоль стручковая)	50	1,59	1,79	1,92	29,04
Какао с молоком (молоко 2,5% м.д.ж, какао-порошок, сахар)	200	3,44	2,63	14,68	96,11
Хлеб пшеничный 40 (хлеб пшеничный)	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого за Завтрак	410	27,86	11,72	39,55	373,73
Обед					
Салат картофельный с сельдью (сельдь слабосоленая (филе), масло подсолнечное, Картофель, соль поваренная йодированная)	100	5,21	7,26	13,85	140,55
Щи из свежей капусты с картофелем (масло подсолнечное, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, Картофель, петрушка (зелень), томатное пюре, соль поваренная йодированная)	250	2,4	4,67	10,94	95,07
Тефтели из говядины с рисом (говядина, крупа рисовая, сметана 15,0% м.д.ж, масло сливочное 72,5 % м.д.ж, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, томатное пюре, мука пшеничная, соль поваренная йодированная)	120	14,1	22,57	13,82	308,46
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сливочное 72,5 % м.д.ж, соль поваренная йодированная)	180	5,35	4,76	23,46	158,05
Кисель из ягод свежемороженых (смородина черная, вишня, крахмал картофельный, сахар)	200	0,2	0,06	23,31	94,94
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
Итого за Обед	930	32,94	40,12	120,9	969,07
Полдник					
Бутерброд горячий с сыром (сыр Российский, масло сливочное 72,5 % м.д.ж, хлеб пшеничный)	50	5,75	8,15	14,83	155,61
Кефир 150 (кефир 2,5 м.д.ж)	200	4,51	3,89	6,22	77,88
Яблоки свежие 100 (яблоко)	100	0,45	0,45	10,11	45,8
Итого за Полдник	350	10,71	12,49	31,16	279,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ Зав.столовой _____ Соколова И.Б.		71,51	64,33	191,61	1622,09