|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Меню на 21.09.2020  (Понедельник)*** | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Наименование блюда** | | **Выход (г)** | **Калорийность, Ккал** | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **Примерное количество хлебных единиц\*** | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 15 | 99,0 | | 0,1 | | 10,9 | | 0,2 | |  | |
| Сыр порционно | | 30 | 109,0 | | 7,0 | | 8,9 | |  | |  | |
| Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом | | 200/7 | 241,0 | | 6,2 | | 9,9 | | 31,7 | | 2,6 | |
| Кофейный напиток витаминизированный | | 200 | 125,0 | | 2,3 | | 1,8 | | 25,0 | | 2,1 | |
| Йогурт " Данон" 1/110 | | 1шт | 75,0 | | 2,5 | | 0,1 | | 17,0 | | 1,4 | |
| Батон | | 40 | 137,0 | | 3,8 | | 1,6 | | 26,8 | | 2,2 | |
| **Стоимость рациона 66 руб. 00 коп.** | | | | **786,0** | | **21,9** | | **33,2** | | **100,7** | | **8,3** | |
| ***Завтрак 5-11 класс*** | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 15 | 99,0 | | 0,1 | | 10,9 | | 0,2 | |  | |
| Сыр порционно | | 30 | 109,0 | | 7,0 | | 8,9 | |  | |  | |
| Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом | | 200/7 | 241,0 | | 6,2 | | 9,9 | | 31,7 | | 2,6 | |
| Кофейный напиток витаминизированный | | 200 | 125,0 | | 2,3 | | 1,8 | | 25,0 | | 2,1 | |
| Йогурт " Данон" 1/110 | | 1шт | 75,0 | | 2,5 | | 0,1 | | 17,0 | | 1,4 | |
| Батон | | 40 | 137,0 | | 3,8 | | 1,6 | | 26,8 | | 2,2 | |
| **Стоимость рациона 66 руб. 00 коп.** | | | | **786,0** | | **21,9** | | **33,2** | | **100,7** | | **8,3** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский с говядиной тушеной, сметаной, зеленью | | 285 | 139,0 | | 4,3 | | 5,9 | | 17,3 | | 1,4 | |
| Сосиска отварная с маслом | | 49/5 | 135,0 | | 6,0 | | 11,0 | | 1,5 | | 0,1 | |
| Вермишель отварная с сыром | | 150 | 240,0 | | 8,2 | | 12,0 | | 24,6 | | 2,1 | |
| Горошек зеленый консервированный ( доп. гарнир) | | 55 | 20,0 | | 1,6 | | 0,1 | | 3,3 | | 0,3 | |
| Компот из кураги | | 200 | 106,0 | | 1,0 | | 0,1 | | 25,2 | | 2,1 | |
| Яблоко свежее | | 1шт | 71,0 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 1,2 | |
| Хлеб ржаной | | 50 | 100,0 | | 3,3 | | 0,6 | | 20,5 | | 1,7 | |
| Батон | | 45 | 154,0 | | 4,3 | | 1,8 | | 30,2 | | 2,5 | |
| **Стоимость рациона 80 руб. 00 коп.** | | | | **965,0** | | **29,3** | | **32,1** | | **137,3** | | **11,4** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток " Снежок" | | 204 | 159,0 | | 5,7 | | 5,1 | | 22,4 | | 1,9 | |
| Хачапури | | 75 | 243,0 | | 9,7 | | 11,4 | | 20,9 | | 1,7 | |
| **Стоимость рациона 30 руб. 00 коп.** | | | | **402,0** | | **15,4** | | **16,5** | | **43,3** | | **3,6** | |