|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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** |