|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ***Меню на 22.09.2020  (Вторник)*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Калорийность, Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Примерное количество хлебных единиц\*** |
| ***Завтрак*** |
| Масло сливочное | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |   |
| Сыр порционно | 22 | 91,0 | 5,8 | 7,4 |   |   |
| Плов из говядины | 200 | 332,0 | 14,8 | 12,5 | 36,7 | 3,1 |
| Помидоры свежие (доп.гарнир) | 70 | 17,0 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 0,2 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/7 | 44,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 0,9 |
| Батон | 40 | 137,0 | 3,8 | 1,6 | 26,8 | 2,2 |
| **Стоимость рациона 66 руб. 00 коп.** | **687,0** | **25,6** | **29,0** | **76,6** | **6,4** |
| ***Завтрак 5-11 класс*** |
| Масло сливочное | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |   |
| Сыр порционно | 22 | 91,0 | 5,8 | 7,4 |   |   |
| Плов из говядины | 200 | 332,0 | 14,8 | 12,5 | 36,7 | 3,1 |
| Помидоры свежие (доп.гарнир) | 70 | 17,0 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 0,2 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/7 | 44,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 0,9 |
| Батон | 40 | 137,0 | 3,8 | 1,6 | 26,8 | 2,2 |
| **Стоимость рациона 66 руб. 00 коп.** | **687,0** | **25,6** | **29,0** | **76,6** | **6,4** |
| ***Обед*** |
| Щи из свежей капусты с картофелем ,мясом,зеленью | 10/250 | 84,0 | 4,5 | 3,3 | 7,7 | 0,6 |
| Рыба запеченная | 80 | 159,0 | 15,2 | 8,9 | 3,9 | 0,3 |
| Картофельное пюре | 150 | 138,0 | 3,1 | 5,4 | 12,1 | 1,0 |
| Огурцы свежие (доп.гарнир) | 70 | 10,0 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 0,1 |
| Компот из вишни | 200 | 75,0 | 0,2 | 0,1 | 18,2 | 1,5 |
| 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.** | **720,0** | **31,2** | **20,2** | **94,4** | **7,7** |
| ***Полдник*** |
| Молоко витаминизированное 0,2 | 1шт | 118,0 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 0,8 |
| Плюшка московская | 100 | 323,0 | 7,6 | 8,0 | 45,5 | 3,8 |
| **Стоимость рациона 30 руб. 00 коп.** | **441,0** | **13,2** | **14,4** | **54,9** | **4,6** |