|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ***Меню на 23.09.2020  (Среда)*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |   |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 426,0 | 32,4 | 14,5 | 37,2 | 3,1 |
| Чай с сахаром | 200 | 53,0 | 0,2 | 0,1 | 13,0 | 1,1 |
| Яблоко свежее | 1шт | 71,0 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 1,2 |
| Батон | 40 | 137,0 | 3,8 | 1,6 | 26,8 | 2,2 |
| **Стоимость рациона 66 руб. 00 коп.** | **753,0** | **37,1** | **24,1** | **91,8** | **7,6** |
| ***Завтрак 5-11 класс*** |
| Масло сливочное | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |   |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 426,0 | 32,4 | 14,5 | 37,2 | 3,1 |
| Чай с сахаром | 200 | 53,0 | 0,2 | 0,1 | 13,0 | 1,1 |
| Яблоко свежее | 1шт | 71,0 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 1,2 |
| Батон | 40 | 137,0 | 3,8 | 1,6 | 26,8 | 2,2 |
| **Стоимость рациона 66 руб. 00 коп.** | **753,0** | **37,1** | **24,1** | **91,8** | **7,6** |
| ***Обед*** |
| Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью | 10/250 | 146,0 | 8,3 | 3,6 | 15,2 | 1,3 |
| Гуляш из говядины | 45/40 | 115,0 | 12,6 | 6,5 | 2,1 | 0,2 |
| Вермишель отварная | 150 | 185,0 | 5,5 | 4,4 | 28,5 | 2,4 |
| Помидоры свежие (доп.гарнир) | 70 | 17,0 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 0,2 |
| Компот из кураги | 200 | 106,0 | 1,0 | 0,1 | 25,2 | 2,1 |
| Хлеб ржаной | 50 | 100,0 | 3,3 | 0,6 | 20,5 | 1,7 |
| Батон | 57 | 196,0 | 5,4 | 2,3 | 38,2 | 3,2 |
| **Стоимость рациона 80 руб. 00 коп.** | **865,0** | **36,9** | **17,6** | **132,4** | **11,1** |
| ***Полдник*** |
| Кисломолочный напиток " Ряженка" | 200 | 116,0 | 6,0 | 6,4 | 8,4 | 0,7 |
| Маковые рулетики посыпные | 80 | 169,0 | 4,3 | 5,4 | 21,3 | 1,8 |
| Вафли " Артек" | 18 | 95,0 | 0,8 | 5,0 | 11,5 | 1,0 |
| **Стоимость рациона 30 руб. 00 коп.** | **380,0** | **11,1** | **16,8** | **41,2** | **3,5** |