|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ***Меню на 25.09.2020  (Пятница)*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Калорийность, Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Примерное количество хлебных единиц\*** |
| ***Завтрак*** |
| Ветчина порционно | 30 | 54,0 | 5,0 | 3,1 | 1,3 | 0,1 |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом | 200/8 | 240,0 | 5,4 | 10,0 | 32,1 | 2,7 |
| Какао с молоком | 200 | 143,0 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 2,0 |
| Йогурт " Данон" 1/110 | 1шт | 75,0 | 2,5 | 0,1 | 17,0 | 1,4 |
| 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.** | **720,0** | **21,2** | **19,2** | **116,0** | **9,6** |
| ***Завтрак 5-11 класс*** |
| Ветчина порционно | 30 | 54,0 | 5,0 | 3,1 | 1,3 | 0,1 |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом | 200/8 | 240,0 | 5,4 | 10,0 | 32,1 | 2,7 |
| Какао с молоком | 200 | 143,0 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 2,0 |
| Йогурт " Данон" 1/110 | 1шт | 75,0 | 2,5 | 0,1 | 17,0 | 1,4 |
| 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.** | **720,0** | **21,2** | **19,2** | **116,0** | **9,6** |
| ***Обед*** |
| Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками, зеленью | 20/250 | 145,0 | 6,2 | 4,8 | 15,0 | 1,2 |
| Ежики " Аппетитные " | 100/50 | 205,0 | 11,6 | 11,4 | 12,9 | 1,1 |
| 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 ягод | 200 | 69,0 | 0,2 | 0,1 | 16,9 | 1,4 |
| Вафли " Аппетитки" | 1шт | 255,0 | 3,3 | 14,0 | 28,0 | 2,3 |
| 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.** | **1 076,0** | **32,6** | **38,2** | **137,4** | **11,3** |
| ***Полдник*** |
| Сок фруктовый | 222 | 100,0 |   |   | 24,9 | 2,1 |
| Пирожок печеный сдобный с мясом, луком | 75 | 212,0 | 11,0 | 8,9 | 18,2 | 1,5 |
| Стоимость рациона 30 руб. 00 коп. | 312,0 | 11,0 | 8,9 | 43,1 | 3,6 |