|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ***Меню 23.11.2020******(Понедельник)*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Калорийность, Ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Примерное количество хлебных единиц\*** |
| ***Завтрак*** |
| Масло сливочное | 10 | 66 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |   |
| Сыр порционно | 22 | 91 | 5,8 | 7,4 |   |   |
| Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом | 200/5 | 228 | 6,2 | 8,5 | 31,6 | 2,6 |
| Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 125 | 2,3 | 1,8 | 25,0 | 2,1 |
| Йогурт " Данон" 1/110 | 1шт | 75 | 2,5 | 0,1 | 17,0 | 1,4 |
| Яблоко свежее | 1шт | 71 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 1,2 |
| Батон | 30 | 103 | 2,9 | 1,2 | 20,1 | 1,7 |
| **Стоимость рациона 66 руб. 00 коп.** | **759** | **20,4** | **26,9** | **108,5** | **9,0** |
| ***Завтрак 5-11 класс*** |
| Масло сливочное | 10 | 66 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |   |
| Сыр порционно | 22 | 91 | 5,8 | 7,4 |   |   |
| Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом | 200/5 | 228 | 6,2 | 8,5 | 31,6 | 2,6 |
| Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 125 | 2,3 | 1,8 | 25,0 | 2,1 |
| Йогурт " Данон" 1/110 | 1шт | 75 | 2,5 | 0,1 | 17,0 | 1,4 |
| Яблоко свежее | 1шт | 71 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 1,2 |
| Батон | 30 | 103 | 2,9 | 1,2 | 20,1 | 1,7 |
| **Стоимость рациона 66 руб. 00 коп.** | **759** | **20,4** | **26,9** | **108,5** | **9,0** |
| ***Обед*** |
| Рассольник Ленинградский с говядиной тушеной, сметаной, зеленью | 275 | 144 | 5,0 | 6,0 | 17,3 | 1,4 |
| Сосиска отварная | 1шт | 135 | 6,0 | 11,0 | 1,5 | 0,1 |
| Вермишель отварная с сыром | 150 | 240 | 8,2 | 12,0 | 24,6 | 2,1 |
| Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир) | 40 | 15 | 1,2 |   | 2,6 | 0,2 |
| Компот из кураги | 200 | 106 | 1,0 | 0,1 | 25,2 | 2,1 |
| Мандарин | 1шт | 38 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 0,6 |
| Хлеб ржаной | 52 | 104 | 3,4 | 0,6 | 21,3 | 1,8 |
| Батон | 48 | 165 | 4,6 | 1,9 | 32,2 | 2,7 |
| **Стоимость рациона 80 руб. 00 коп.** | **947** | **30,2** | **31,8** | **132,2** | **11,0** |