|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ***Меню 24.11.2020******(Вторник)*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |   |
| Плов из филе цыплят | 200 | 384 | 18,6 | 10,4 | 41,7 | 3,5 |
| Помидоры свежие (доп. гарнир) | 50 | 12 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 0,2 |
| Какао с молоком | 200 | 143 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 2,0 |
| Мандарин | 1шт | 38 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 0,6 |
| Батон | 30 | 103 | 2,9 | 1,2 | 20,1 | 1,7 |
| **Стоимость рациона 66 руб. 00 коп.** | **746** | **26,9** | **23,0** | **95,4** | **8,0** |
| ***Завтрак 5-11 класс*** |
| Масло сливочное | 10 | 66 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |   |
| Плов из филе цыплят | 200 | 384 | 18,6 | 10,4 | 41,7 | 3,5 |
| Помидоры свежие (доп. гарнир) | 50 | 12 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 0,2 |
| Какао с молоком | 200 | 143 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 2,0 |
| Мандарин | 1шт | 38 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 0,6 |
| Батон | 30 | 103 | 2,9 | 1,2 | 20,1 | 1,7 |
| **Стоимость рациона 66 руб. 00 коп.** | **746** | **26,9** | **23,0** | **95,4** | **8,0** |
| ***Обед*** |
| Щи из свежей капусты с картофелем ,мясом, зеленью | 10/250 | 84 | 4,5 | 3,3 | 7,7 | 0,6 |
| Рыба запеченная | 80 | 159 | 15,2 | 8,9 | 3,9 | 0,3 |
| Картофельное пюре | 150 | 138 | 3,1 | 5,4 | 12,1 | 1,0 |
| Помидоры свежие (доп. гарнир) | 30 | 7 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 0,1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 79 | 0,2 | 0,2 | 18,9 | 1,6 |
| Хлеб ржаной | 50 | 100 | 3,3 | 0,6 | 20,5 | 1,7 |
| Батон | 45 | 154 | 4,3 | 1,8 | 30,2 | 2,5 |
| **Стоимость рациона 80 руб. 00 коп.** | **721** | **30,9** | **20,3** | **94,4** | **7,8** |
| ***Полдник*** |
| Молоко витаминизированное 0,2 | 1шт | 118 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 0,8 |
| Плюшка с маком | 75 | 244 | 6,1 | 6,8 | 32,7 | 2,7 |
| **Стоимость рациона 30 руб. 00 коп.** | **362** | **11,7** | **13,2** | **42,1** | **3,5** |