|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ***Меню 25.11.2020******(Среда)*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |   |
| Запеканка из творога с джемом | 150/40 | 426 | 30,9 | 12,8 | 42,9 | 3,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 53 | 0,2 | 0,1 | 13,0 | 1,1 |
| Яблоко свежее | 1шт | 71 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 1,2 |
| Батон | 35 | 120 | 3,3 | 1,4 | 23,5 | 2,0 |
| **Стоимость рациона 66 руб. 00 коп.** | **736** | **35,1** | **22,2** | **94,2** | **7,9** |
| ***Завтрак 5-11 класс*** |
| Масло сливочное | 10 | 66 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |   |
| Запеканка из творога с джемом | 150/40 | 426 | 30,9 | 12,8 | 42,9 | 3,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 53 | 0,2 | 0,1 | 13,0 | 1,1 |
| Яблоко свежее | 1шт | 71 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 1,2 |
| Батон | 35 | 120 | 3,3 | 1,4 | 23,5 | 2,0 |
| **Стоимость рациона 66 руб. 00 коп.** | **736** | **35,1** | **22,2** | **94,2** | **7,9** |
| ***Обед*** |
| Бульон с куриным филе, гренками, зеленью | 25/15/250 | 128 | 9,4 | 1,1 | 16,3 | 1,4 |
| Гуляш из говядины | 45/40 | 115 | 12,6 | 6,5 | 2,1 | 0,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 251 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,0 |
| Помидоры свежие (доп. гарнир) | 50 | 12 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 0,2 |
| Компот из кураги | 200 | 106 | 1,0 | 0,1 | 25,2 | 2,1 |
| 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.** | **866** | **39,7** | **17,5** | **132,8** | **11,1** |
| ***Полдник*** |
| Сок фруктовый фасованный 0,2 | 1шт | 90 |   |   | 22,4 | 1,9 |
| Оладьи с клубничным соусом | 150/35 | 415 | 11,6 | 11,9 | 65,8 | 5,5 |
| **Стоимость рациона 30 руб. 00 коп.** | **505** | **11,6** | **11,9** | **88,2** | **7,4** |