

МЕНЮ СКОМПЛЕКТОВАННЫХ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ для учащихся с 11 лет и старше с 3 по 8 апреля

Наименование продуктов

Выход Стои- Белки Жиры Угл-ды Ккал
ть

ПОНЕДЕЛЬНИК

Комплексе № 1

Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,2	0,8	22,6
Рис отварной	150	3,83	5,4	40	224
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33

Итого: 55,00 15,00 25,78 55,45 515

ВТОРНИК

Комплексе № 1

Шапшычок из куриных грудок (с Перемешкой, на шампуре)	80	13,8	14,0	1,00	184
Капа гречневая вязкая	150	3,5	4,6	22	144
Компот из плодов сушёных (урук)	200	1	0,1	30,6	128
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33

Итого: 55,00 19,05 18,83 60,35 489

СРЕДА

Комплексе № 1

Запеканка картофельная с мясом	180	13,02	16,41	24,88	298
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,1	34
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66

Итого: 55,00 14,59 16,72 46,48 398

ЧЕТВЕРГ

Комплексе № 1

Цыплята запечённые	100	26,7	24,6	1	332
Рис отварной с маслом	180/3	4,6	8,7	48	290
Компот из замороженной вишни	200	0,14	0,0	11,2	46
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44

Итого: 55,00 32,44 33,52 69,20 712

ПЯТНИЦА

Комплексе № 1

Нагетсы куриные	5шт/80	16,3	19,7	2,82	250
Спагетти отварные (с м/слив.)	180	6,80	5,40	43,10	248
Напиток из пиновника	200	0,01		10,2	41
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66

Итого: 55,00 24,61 25,40 69,62 605

Директор

Калькулятор

Вед. производством

Пельмени "Для умников и умниц" отварные с соусом

Перемешка

Компот из замороженной компотной смеси

Хлеб ржано - пшеничный

180/30	21,50	30,8	39,0	519
200	0,12	0,03	11,6	48
30	1,5	0,3	13,5	66

Итого: 55,00 23,12 31,13 64,10 633