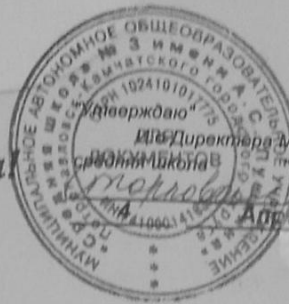


приятного аппетита!



меню школьника

Наименование блюд Завтрак

для 1-4 классов для 5-11 классов
выход, г цена, руб. ккал выход, г цена, руб. ккал

Биточек "Морской" (из филе минтая) с соусом сметанным 100/30	130	35,4	196,09	150	38,58	231,4
Картофель отварной	150	16,28	168,16	200	18,78	143,22
Хлеб пшеничный	40	2,7	94	40	2,7	94
Банан	240	56,37	230,4	240	56,37	230,4
Чай с шиповником 200/11	200	4,85	53,93	200	4,85	53,93
итого завтрак	760	115,60	742,58	830	121,28	752,95

Обед

выход, г цена, руб. ккал выход, г цена, руб. ккал

Салат из овощей	60	42,58	60,91	100	60,2	101,52
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 200/15/10	225	25,17	147,93	275	26,94	172,81
Пельмени рыбные лососевые отварные с маслом 240/5	245	99,33	516,19	285	109,76	596,71
Компот из черной смородины 200/11	200	10,08	52,69	200	10,08	52,69
Хлеб пшеничный	50	6,19	117,5	60	7,5	141
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,32	39,6	30	3,21	59,4
итого обед	800	185,67	934,82	950	217,69	1124,1

Полдник

выход, г цена, руб. ккал выход, г цена, руб. ккал

Булочка Кроха	50	24,52	188,4			
Йогурт	250	56,50	142,5			
итого полдник	250	81,02	330,9	0	0,00	0
Итого за день ккал			2008			1877

Калькулятор

Е.В. Потапович

Е.В. Потапович

Зав. Производством

