

М Е Н Ю

10 день младшие кл./11 день старшие кл.

Рецептура	Завтрак (младшие классы)	В ы х о д (г)	Бел-ки (г)	Жи-ры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценн. Ккал
214/2008	Омлет натуральный	150	14.4	18.87	14.6	283.63
ТТК 15.3	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2.0	1.16	12.99	68.0
431/2008	Чай с лимоном	200/5	0.2	0.1	15.0	60.0
ТТК 12.1	Зефир витаминизированный	35	0.63	0.1	23.2	101.6
338/2011	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Цена 104-40		515	17.63	20.63	75.59	557.63

Рецептура	Обед (младшие классы)	В ы х о д (г)	Бел-ки (г)	Жи-ры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценн. Ккал
40/2008	Салат из квашеной капусты	60	0.96	3.06	4.62	49.8
ТТК 2.2	Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/20	2.1	3.1	10.1	109.2
ТТК 9.6	Жаркое по-домашнему со свининой	240	16.56	17.65	23.2	317.8
ТТК 15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3.2	1.7	20.4	92.0
ТТК 15.1	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	4.0	2.32	25.98	136.0
ТТК 13.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	23.5	97.2
Цена 156-50		810	27.42	27.93	107.80	802.00
Итого за день ...		1325	45.05	48.56	183.39	1359.63

Рецептура	Обед (старшие классы)	В ы х о д (г)	Бел-ки (г)	Жи-ры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценн. Ккал
40/2008	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.1	7.7	83.0
ТТК 2.4	Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/20	3.62	4.87	18.62	132.5
ТТК 9.16	Жаркое по-домашнему со свининой	300	23.54	25.67	40.51	487.20
ТТК 15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4.8	2.55	30.6	138.0
ТТК 15.1	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	4.0	2.32	25.98	136.0
ТТК 13.4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	23.5	97.2
338/2011	Яблоко свежее	150	0.6	0.6	14.0	64.0
ТТК 16.1	Йогурт фруктовый м.д.ж.2.5% в индивидуальной упаковке	100	4.1	2.5	4.9	87.0
ТТК 12.1	Зефир витаминизированный	35	0.63	0.1	23.2	101.6
Цена 306-80		1265	43.49	43.81	189.01	1326.50