

МЕНЮ учащегося 5 класса Малых Семёна

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Макароны отварные	14,21	180	236,16
	Котлета из курицы	44,54	90	151,8
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	2,42	54	105,66
Стоимость завтрака		62,64		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Капуста тушеная с мясом	59,13	140/50	293,36
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	2,04	45	88,05
Стоимость завтрака		62,64		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Картофельное пюре	16,32	150	139,4
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе минтая)	43,52	55/50	310,38
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	1,33	30	58,7
Стоимость завтрака		62,64		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порции (гр.)	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Макароны отварные	14,21	180	236,16
	Мясо тушеное (филе грудки)	45,66	55/55	249,7
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	1,3	30	58,7
Стоимость завтрака		62,64		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Плов с курицей	58,52	150/60	286,86
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	2,65	59	115,43
Стоимость завтрака		62,64		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Плов с курицей	58,52	150/60	286,86
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	2,65	59	115,43
Стоимость завтрака		62,64		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Картофельное пюре	16,32	150	139,4
	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая)	43,20	60/40	147,20
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	1,65	37	72,39
Стоимость завтрака		62,64		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	15,82	170	264,86
	Гуляш мясной (филе грудки)	43,46	50/50	232,11
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	1,89	42	82,18
Стоимость завтрака		62,64		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Макароны отварные	12,63	160	209,92
	Оладьи из печени	46,13	90	210,91
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	2,41	54	105,66
Стоимость завтрака		62,64		

11 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Рис отварной	13,99	180	244,20
	Котлета из курицы	44,54	90	151,8
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	2,64	59	115,44
Стоимость завтрака		64,00		