

МЕНЮ учащегося 8 класса

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Обед	Салат из моркови и чернослива	6,91	60	56,78
	Макароны отварные	11,84	150	196,8
	Котлета из курицы	44,54	90	151,8
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	1,24	28	54,79
	Стоимость обеда		66,00	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Обед	Капуста тушеная с мясом	59,13	140/50	293,36
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	1,40	31	60,66
	Стоимость обеда		62,00	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Обед	Помидор в нарезке	12,2	60	12,8
	Картофельное пюре	16,32	150	139,4
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе минтая)	28,81	40/20	177,36
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	1,20	27	52,83
	Стоимость обеда		60,0	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр.)	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Огурец в нарезке	9,79	30	4,25	
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	10,73	200	110,4	
	Макароны отварные	11,84	150	196,8	
	Мясо тушеное (филе грудки)	33,21	40/40	181,6	
	Чай без сахара	1,47	200	1,4	
	Хлеб	1,96	44	86,09	
	Стоимость обеда		69,0		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	6,86	80	96,7
	Рассольник Ленинградский	11,66	200	125,5
	Плов с курицей	45,92	200/40	327,84
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	2,09	46	90,01
Стоимость обеда		68,0		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Обед	Салат из белокочанной капусты	5,24	60	85,8
	Плов с курицей	45,92	200/40	327,84
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	1,37	30	58,7
Стоимость обеда		54,0		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Обед	Салат из свеклы с черносливом	5,1	60	63,7
	Картофельное пюре	16,32	150	139,4
	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая)	37,5	40/40	117,84
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	1,61	36	70,44
Стоимость обеда		62,0		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	9,02	45	28,07
	Каша гречневая рассыпчатая	13,96	150	233,7
	Гуляш мясной (филе грудки)	43,46	50/50	232,11
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	1,09	24	46,96
Стоимость обеда		69,0		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Обед	Макароны отварные	12,63	160	209,92
	Оладьи из печени	46,13	90	210,91
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	1,77	39	76,31
Стоимость обеда		62,0		

11 день

Прием пищи	Наименование блюда	стоимость	Масса порций (гр)	Энергетическая ценность, ккал
Обед	Суп гороховый	5,0	200	110,9
	Рис отварной	11,66	150	203,5
	Котлета из курицы	44,54	90	151,8
	Чай без сахара	1,47	200	1,4
	Хлеб	1,33	30	58,7
Стоимость обеда		64,00		