

**МЕНЮ на 21.04.2024 воскресенье**

Столовая

Категория: дети интер с 11

Диета: Без диет

| Наименование   | ККал         | Б             | Ж             | У             | С            | Вес (г) |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| <b>Завтрак 1</b>                                     | <b>778</b>   | <b>28,91</b>  | <b>36,53</b>  | <b>82,98</b>  | <b>0,34</b>  |         |
| Омлет натуральный                                    | 386          | 18,59         | 33,10         | 3,52          | 0,34         | 200     |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке                 | 113          | 2,94          | 1,99          | 20,92         |              | 200     |
| Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)                     | 47           | 0,40          | 0,40          | 9,80          |              | 100     |
| Хлеб ржаной  | 92           | 2,24          | 0,44          | 19,76         |              | 40      |
| Хлеб пшеничный                                       | 140          | 4,74          | 0,60          | 28,98         |              | 60      |
| <b>Завтрак 2</b>                                     | <b>106</b>   | <b>1,00</b>   |               | <b>25,40</b>  |              |         |
| Сок фруктовый  | 106          | 1,00          |               | 25,40         |              | 200     |
| <b>Обед</b>  | <b>935</b>   | <b>27,68</b>  | <b>30,23</b>  | <b>135,84</b> | <b>0,78</b>  |         |
| Компот из изюма                                      | 92           | 0,33          |               | 22,66         | 0,28         | 200     |
| Соль повареная                                       |              |               |               |               |              | 5       |
| Чеснок(порциями)                                     |              | 0,33          |               | 0,26          | 0,50         | 5       |
| Суп крестьянский с крупой (перловая)                 | 76           | 1,48          | 4,92          | 6,09          |              | 250     |
| Бобовые отварные, 2-й вариант (кукуруза конс.)       | 74           | 2,05          | 2,92          | 9,78          |              | 100     |
| Хлеб ржаной  | 92           | 2,24          | 0,44          | 19,76         |              | 40      |
| Хлеб пшеничный                                       | 140          | 4,74          | 0,60          | 28,98         |              | 60      |
| Фрикадельки (с водой) в соусе молочный с луком       | 210          | 9,62          | 13,36         | 10,28         |              | 80/40   |
| Макаронные изделия отварные с овощами                | 251          | 6,89          | 7,99          | 38,03         |              | 160/40  |
| <b>Полдник</b>                                       | <b>442</b>   | <b>20,21</b>  | <b>15,82</b>  | <b>79,45</b>  |              |         |
| Компот из груш                                       | 115          | 0,16          | 0,12          | 28,05         |              | 200     |
| Пудинг из творога (запеченный), со сгущенным молоком | 327          | 20,05         | 15,70         | 51,40         |              | 125/30  |
| <b>Ужин</b>  | <b>575</b>   | <b>29,37</b>  | <b>12,69</b>  | <b>135,28</b> | <b>16,87</b> |         |
| Хлеб ржаной  | 92           | 2,24          | 0,44          | 19,76         |              | 40      |
| Хлеб пшеничный                                       | 140          | 4,74          | 0,60          | 28,98         |              | 60      |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски              | 262          | 20,87         | 10,30         | 70,64         | 16,87        | 300     |
| Чай с молоком  | 81           | 1,52          | 1,35          | 15,90         |              | 200     |
| <b>Ужин 2</b>  | <b>108</b>   | <b>5,80</b>   | <b>5,00</b>   | <b>8,40</b>   | <b>0,60</b>  |         |
| Ряженка  | 108          | 5,80          | 5,00          | 8,40          | 0,60         | 200     |
| <b>Итого за день:</b>                                | <b>2 944</b> | <b>112,97</b> | <b>100,27</b> | <b>467,35</b> | <b>18,59</b> |         |

Шеф-повар: