

ЗАВТРАК (5-11кл)

сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 302. таб №4	Каша манная молочная с маслом	300	12,60	10,08	69,48	420,00	31,47
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	4,35
порционно	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,42	1,71	82,25	4,98
порционно	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	3,20
	Итого:	555	16,76	10,78	85,09	563,45	44,00



ЗАВТРАК (1 - 4 кл)

ПЛАТНЫЙ ЗАВТРАК (5-11кл)

сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,	ЭЦ ккал	Цена
№ 492	Плов из мяса курицы	250	13,70	20,40	37,30	391,00	83,63
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	5,50
порционно	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,30	1,22	58,75	3,61
порционно	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	0,24	34,80	3,66
порционно	Фрукты свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	69,60
	ИТОГО:	615	18,06	21,22	61,42	556,55	166,00



ЛЬГОТНЫЙ ОБЕД (с 1 по 11 кл)

сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ ккал	Цена
№ 42	Салат из св.моркови с кукурузой сладкой	100	1,60	15,30	11,90	192,00	23,46
№ 148	Лапша по домашнему с курицей	280	7,80	8,10	12,10	153,00	60,15
сбр 2001 №214	Картофель отварной с зеленью	180	4,24	6,38	33,47	170,12	35,57
№ 390	Шницель рыбный натуральный	100	24,25	17,40	13,05	290,65	94,55
№ 684,686	Чай с лимоном с сахаром	200	0,45	0,10	0,29	27,60	13,10
порционно	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,38	1,56	75,20	4,71
порционно	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,20	0,24	34,80	3,66
порционно	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	7,60	57,72	184,00	12,80
	итого:	952	45,09	55,46	130,33	1127,37	248,00



ПЛАТНЫЙ ОБЕД (1-11кл)

сборник 2004г № рец.	Наименование блюда	Выход,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ЭЦ ккал	Цена
№ 42	Салат из св.моркови с кукурузой сладкой	100	1,60	15,30	11,90	192,00	23,46
№ 148	Лапша по домашнему с курицей	280	7,80	8,10	12,10	153,00	60,15
сбр 2001 №214	Картофель отварной с зеленью	180	4,24	6,38	33,47	170,12	35,57
сбр 2001 №192	Курица отварная порционно	100	26,00	26,02	1,38	346,68	73,00
№ 685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	5,50
порционно	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	1,47	70,50	4,32
	ИТОГО:	890	42,10	56,20	73,98	958,70	202,00

