

16-20 НОЯБРЯ 2020 год

		1 1		
		Рацион	Выход	Выход
			1-4 кл	5-11 кл
понедельник	пром.	Огурец свежий	20	20
	381/2013	Котлеты мясные с маслом	55	65
	291/2013	Макароны отварные	150	200
	пром.	Сок	200	200
	108/109/2013	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	50/50
		Ккал:	517,3	623,7
			72,6 p.	81,4 p.
ВТОРНИК	395/2013	Сосиска отварная с маслом	65	65
	195/2013	Рагу овощное	150	180
	520/2013	Напиток из смородины	200	200
	108/109/2013	_	40/40	50/50
		Ккал:	505,79	629,7
			72,6 p.	81,4 p.
СРЕДА	пром.	Помидор свежий		30
		Филе куриное, запеченное с	60/5	60/5
	утв.	сыром	00/3	00/3
	237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	120	180
	507/2013	Компот из яблок с вит. "С"	200	200
	108/109/2013	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	50/50
		Ккал:	574,2	697,8
			72,6 p.	81,4 p.
ЧЕТВЕРГ	372/2013	Голубцы ленивые с соусом	90	90
	429/2013	Пюре картофельное	150	180
	519/2013	Напиток из шиповника		200
	493/2013	Чай с сахаром	200	
	108/109/2013	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	50/50
	пром.	Мандарин	100	100
		Ккал:	532,52	705,3
			72,6 p.	81,4 p.
ПЯТНИЦА	55/2013	Салат из свеклы с сыром	50	50
	370/2013	Плов из говядины	200	250
	493/2013	Чай с сахаром	200	200
	108/109/2013	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	50/50
		Ккал:	549	692,21
			72,6 p.	81,4 p.