

МЕНЮ 2 неделя для диетического питания

ДИЕТА номер 9

09.10.2023-13.10.2023г.

понеделник	выход (г)	цена	ккал
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10		220
Хлеб ржаной с сыром,маслом	40/15/10		175
Какао с молоком, без сахара	200		160
Хлеб ржаной	20		21,4
Яблоко свежее	1 шт		71

750 647,4

вторник

Салат из свежих овощей(капуста,перец болгарский)	60		46
Котлета Школьная , соус красный основной	50/50		170
Рис припущенный	150		207
Кисель плодово-ягодный витаминизированный б/с	200		110
Хлеб ржаной	40		42,8
Крокот печенье	50		168

750 743,8

среда

Овощи свежие	60		45
Курица отварная с соусом молочным	50/50		178
Каша гречневая	150		288
Чай без сахара	200		58
Хлеб ржаной	40		42,8
Запеканка творожно-морковная с маслом слив.	75/10		169

750 780,8

четверг

Овощи тушеные	60		42
Шницель рыбный, соус красный основной	50/50		161
Каша пшеничная рассыпчатая	150/10		268
Чай с лимоном	200		96
Хлеб ржаной	40		42,8
Крокот печенье	50		168

750 777,8

пятница

Салат из свежих овощей	60		46
Куры запеченные с соусом	50/50		178
Рагу овощное	150		201
Кефир	200		25
Хлеб ржаной	40		42,8
Апельсин	1 шт		72

750 564,8

3750 3514,6

ИТОГО:

Руководитель ИП

Руководитель школы

Орманская
Мелембаев

