

Согласовано:

Утверждено



## Меню

на 16.11.2021, Кисак Каин ООШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы
-----------	--------------------	-------	------	----------

### Завтрак

60	Котлеты из мяса п/ф 60	11	8	10
220	Каша молочная пшеничная жидкая	7,94	9,78	34,22
200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45
200	Апельсины	1,8	0,4	20,83
Итого за Завтрак		31,14	21,98	124,95

### Обед

10	Сыр (порциями)	2,44	2,66	
80	Салат Витаминный 80	1,28	3,68	8,88
250/40	Суп уря с птицей	13,3	10,3	18,9
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	13,92	6,96	2,82
200	Картофель отварной	3,91	4,46	29,46
200	Напиток яблочный			23,5
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43
Итого за Обед		42,05	29,06	126,56
Итого за день		73,19	51,04	251,51

\_\_\_\_\_

**аю:**



**Калорийнос  
ть**

160
270,12
94
219
80
823,12

35
72
223
129,6
177
89
209
934,6
1 757,72