

Согласовано:

Утверждено



## Меню

на 20.12.2021, Кисак Каин ООШ, шк.завтр мл.сел

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы
<u><b>Завтрак</b></u>				
20	Сыр (порциями)	5,26	5,32	
200	Плов из куриной грудки 200У	16,9	23,5	41,44
200	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	0,2	0,1	17,2
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45
1	Сок 0,2	1	0,2	20
50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25
280	Апельсины	2,52	0,56	29,16
200	Яблоки свежие 200	0,8		19,59
15	Шоколад Аленка 15гр	1,05	5,1	7,95
1000	Сок 1л			
<b>Итого за Завтрак</b>		35,66	38,03	182,59
<b>Итого за день</b>		35,66	38,03	182,59

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

аю:



**Калорийнос  
ть**

70
444,15
68
219
92
31,87
112
83,19
82,5
1 202,71
1 202,71