

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 20.12.2021, Кисак Каин ООШ, шк.зав.+обед с

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

Завтрак

20	Сыр (порциями)	5,26	5,32		70
250	Плов из куриной грудки 250У	21,13	29,38	51,8	555,18
200	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	0,2	0,1	17,2	68
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
1000	Сок 1л				
Итого за Завтрак		35,09	36	134	1 004,18
Итого стоимость завтрака					64,32

Обед

250	Суп картофельный крупой рисовой	2,6	2,5	19,3	112
25	мясо отварное для первых блюд 25г	7,23	2,6	0,18	53,8
45/45	Гуляш из отварной говядины	12,69	12,78	2,88	179
180	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	10,4	6,8	45,4	288
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		40,22	25,68	119,76	876,8
Итого за день		75,31	61,68	253,76	1 880,98
Итого стоимость обеда					74,20
Итого стоимость за день					138,52