

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 21.12.2021, Кисак Каин ООШ, шк.зав.+обед с

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

Завтрак

1000	Сок 1л				
50	Салат из белокочанной капусты	1	2,25	5,15	44,7
250	Жаркое по-домашнему 250н	26,33	26,5	22,5	434,72
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
140	Мандарины	1,26	0,28	14,58	56
Итого за Завтрак		36,19	30,03	96,23	789,42
Итого стоимость завтрака					64,32

Обед

80	Салат Студенческий	2,9	8,4	6,6	114
250	Суп рассольник ленинградский 250/10	2,1	5,2	15,4	119
25	мясо отварное для первых блюд 25г	7,23	2,6	0,18	53,8
60	Куры отварные	15	12,6	0,2	174
220	Картофельное пюре	4,5	7,2	29,4	203
200	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	0,2	0,1	17,2	68
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		39,13	37,1	111,98	940,8
Итого за день		75,32	67,13	208,21	1 730,22
Итого стоимость обеда					74,20
Итого стоимость за день					138,52
