

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 14.09.2021, Кисак-Каин ООШ, шк.зав.+обед с

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийност ь |
|--------------------------|---|-------|-------|----------|------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 10 | Масло (порциями) | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66 |
| 60 | Котлеты из говядины 60 | 12,15 | 10,87 | 10,43 | 189 |
| 200 | Каша молочная Дружба | 6,22 | 8,44 | 32,78 | 232,22 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 |
| 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный 50 | 7,5 | 1 | 45 | 219 |
| 1 | Сок 0,2 | 1 | 0,2 | 20 | 92 |
| Итого за Завтрак | | 27,47 | 27,86 | 139,55 | 919,22 |
| Итого стоимость завтрака | | | | | 57,43 |
| <u>Обед</u> | | | | | |
| 50 | Огурцы свежие порционно 50 | 0,38 | 2,25 | 3,25 | 27,5 |
| 200 | Суп свекольник | 1,6 | 4,08 | 10,96 | 86,4 |
| 25 | Мясо отварное, для первых блюд 25 | 7,23 | 2,6 | 0,18 | 53,8 |
| 180 | Жаркое по-домашнему с филе грудки 180 | 17,46 | 11,61 | 18,27 | 253,8 |
| 200 | Компот из кураги | 1,3 | 0,1 | 32,4 | 130 |
| 50 | Хлеб рж-пшеничный витаминизированный | 7,2 | 1 | 43 | 209 |
| 15 | Шоколад Аленка 15гр | 1,05 | 5,1 | 7,95 | 82,5 |
| Итого за Обед | | 36,22 | 26,74 | 116,01 | 843 |
| Итого за день | | 63,69 | 54,6 | 255,56 | 1 762,22 |
| Итого стоимость обеда | | | | | 42,57 |
| Итого стоимость за день | | | | | 100,00 |