

Согласовано:

Утверждаю:



## Меню

на 21.12.2021, Кисак Каин ООШ, шк.завтр мл.сел

| Выход<br>(г)          | Наименование блюда                      | Белки                           | Жиры  | Углеводы | Калорийност<br>ь |
|-----------------------|---|---------------------------------|-------|----------|------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |   |                                 |       |          |                  |
| 200                   | Апельсины                               | 1,8                             | 0,4   | 20,83    | 80               |
| 1                     | Сок 0,2                                 | 1                               | 0,2   | 20       | 92               |
| 15                    | Шоколад Аленка 15гр                     | 1,05                            | 5,1   | 7,95     | 82,5             |
| 50                    | Салат из белокочанной капусты           | 1                               | 2,25  | 5,15     | 44,7             |
| 200                   | Жаркое по-домашнему                     | 21,07                           | 21,2  | 18       | 347,78           |
| 200                   | Чай с сахаром                           | 0,1                             |       | 9        | 35               |
| 50                    | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный 50 | 7,5                             | 1     | 45       | 219              |
| 140                   | Мандарины                               | 1,26                            | 0,28  | 14,58    | 56               |
| 100                   | Помидоры свежие порционно 100           | 0,86                            | 4,5   | 4,5      | 63,74            |
| 280                   | Груши 280                               |                                 |       |          |                  |
| 1000                  | Сок 1л                                  |                                 |       |          |                  |
|                       | <b>Итого за Завтрак</b>                 | 35,64                           | 34,93 | 145,01   | 1 020,72         |
|                       | <b>Итого за день</b>                    | 35,64                           | 34,93 | 145,01   | 1 020,72         |
|                       |   | <b>Итого стоимость завтрака</b> |       |          | <b>118,94</b>    |

— —