

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 10.12.2021, Кисак Каин СОШ, шк.зав.+обед с

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

Завтрак

| | | | | | |
|--------------------------|---|-------|-------|--------|--------|
| 50 | Коржик молочный | 3,15 | 5,75 | 33,8 | 190 |
| 60 | Котлеты рубленные из птицы п/ф 60 | 8 | 11 | 6 | 158 |
| 200 | Каша молочная ячневая вязкая 200 | 6,96 | 8 | 35,76 | 244 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,1 | | 9 | 35 |
| 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный 50 | 7,5 | 1 | 45 | 219 |
| 180 | Яблоки | 0,72 | | 17,63 | 74,87 |
| 1000 | Сок 1л | | | | |
| Итого за Завтрак | | 26,43 | 25,75 | 147,19 | 920,87 |
| Итого стоимость завтрака | | | | | 64,32 |

Обед

| | | | | | |
|-------------------------|---|-------|-------|--------|----------|
| 50 | Салат Здоровье 50 | 0,75 | 2,56 | 3,63 | 40 |
| 250 | Суп борщ с капустой и картофелем | 1,7 | 5 | 11,6 | 97 |
| 25 | мясо отварное для первых блюд 25г | 7,23 | 2,6 | 0,18 | 53,8 |
| 250 | Плов из филе птицы 250У | 21,13 | 29,38 | 51,8 | 555,18 |
| 200 | Витаминизированный кисель | | | 19,2 | 76 |
| 50 | Хлеб рж-пшеничный витаминизированный | 7,2 | 1 | 43 | 209 |
| Итого за Обед | | 38,01 | 40,54 | 129,41 | 1 030,98 |
| Итого за день | | 64,44 | 66,29 | 276,6 | 1 951,85 |
| Итого стоимость обеда | | | | | 74,20 |
| Итого стоимость за день | | | | | 138,52 |