

Согласовано:

Утверждаю:



# Меню

на 03.09.2021, Кисак-Каин ООШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b><u>Завтрак</u></b>					
40	Помидоры порционно 40	0,55	0,1	1,9	12
180	Плов из отварной говядины 180	13,32	14,4	36,09	334,8
200	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	0,2	0,1	17,2	68
180	Яблоки	0,72		17,63	74,87
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
Итого за Завтрак		22,29	15,6	117,82	708,67
<b><u>Обед</u></b>					
50	Огурцы свежие порционно 50	0,38	2,25	3,25	27,5
200	Суп свекольник	1,6	4,08	10,96	86,4
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
Итого за Обед		27,94	19,04	107,88	706,7
Итого за день		50,23	34,64	225,7	1 415,37

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_