

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 04.10.2021, МБОУ ООШ с.Кисак-Каин, шк.зав.+обед с

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|--|-------|-------|----------|--------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 10 | Масло (порциями) | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66 |
| 200 | Плов из филе птицы 200У | 16,9 | 23,5 | 41,44 | 444,15 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | 0,1 | | 9,3 | 37 |
| 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный 50 | 7,5 | 1 | 45 | 219 |
| 120 | Яблоки | 0,47 | | 11,76 | 49,9 |
| Итого за Завтрак | | 25,07 | 31,75 | 107,64 | 816,05 |
| Итого стоимость завтрака | | | | | 57,43 |
| <u>Обед</u> | | | | | |
| 50 | Огурцы свежие порционно 50 | 0,38 | 2,25 | 3,25 | 27,5 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 2,16 | 2 | 15,04 | 88,8 |
| 25 | Мясо отварное, для первых блюд 25 | 7,23 | 2,6 | 0,18 | 53,8 |
| 235 | Каша гречневая с мясом (кулеш) | 22 | 21 | 53 | 489 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,1 | | 9 | 35 |
| 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 | | 40,12 | 33,95 | 131,42 | 985,6 |
| Итого за день | | 65,19 | 65,7 | 239,06 | 1 801,65 |
| Итого стоимость обеда | | | | | 42,57 |
| Итого стоимость за день | | | | | 100,00 |