

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 05.10.2021, МБОУ СОШ с.Кисак-Каин , шк.зав.+обед ст.сел.

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
--------------	--------------------	-------	------	----------	--------------

Завтрак

60	Сосиски отв. Сказка	7,2	13,2	1,2	153
200	Каша молочная пшеничная жидккая	7,22	8,89	34,11	245,56
200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
180	Яблоки	0,72		17,63	74,87
Итого за Завтрак		26,54	26,09	132,84	878,43
Итого стоимость завтрака					64,32

Обед

100	Салат из моркови 100	1,1	4,5	14,5	100
250/40	Суп уря с птицей	13,3	10,3	18,9	223
25	Мясо отварное, для первых блюд 25	7,23	2,6	0,18	53,8
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	13,92	6,96	2,82	129,6
200	Картофель отварной	3,91	4,46	29,46	177
200	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	0,2	0,1	17,2	68
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		46,86	29,92	126,06	960,4
Итого за день		73,4	56,01	258,9	1 838,83
Итого стоимость обеда					74,20
Итого стоимость за день					138,52
