

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 14.10.2021, ООШ Кисак Каин, шк.зав.+обед с

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

Завтрак

100	Винегрет овощной	1,3	2,3	7,2	54
60	Рыба припущеная (горбуша)	14	4,3	0,4	94
200	Каша рисовая рассыпчатая	4,7	5,2	49	266
200	Сок фруктовый	1		20,2	92
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
1	Печенье Чоко пай				
Итого за Завтрак		28,5	12,8	121,8	725
Итого стоимость завтрака					64,32

Обед

100	Салат Витаминный 100	1,6	4,6	11,1	90
25	мясо отварное для первых блюд 25г				
250	Суп картофельный с клецками	1,7	2,9	11	77
80/40	Тефтели из говядины с рисом 80/40	9,2	13	10,7	197
200	Макаронные изделия отварные 200/8	7,36	6,55	43,82	268,18
200	Компот из кураги	1,3	0,1	32,4	130
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		28,36	28,15	152,02	971,18
Итого за день		56,86	40,95	273,82	1 696,18
Итого стоимость обеда					74,20
Итого стоимость за день					138,52