

Согласовано:



Утверждаю:

[Signature]

Меню

на 18.10.2021, Кисак Каин ООШ , шк.зав.+обед г

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|--|-------|-------|----------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| 20 | Сыр (порциями) | 5,26 | 5,32 | | 70 |
| 100 | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 3,8 | 9,1 | 5,2 | 118 |
| 60 | Котлеты рубленые из птицы п/ф 60 | 8 | 11 | 6 | 158 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая 180/7 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром | 0,1 | | 9,3 | 37 |
| 50 | Хлеб пшеничный витаминизированный 50 | 7,5 | 1 | 45 | 219 |
| 1 | Печенье Чоко пай | | | | |
| Итого за Завтрак | | 35,06 | 33,22 | 110,9 | 890 |
| Итого стоимость завтрака | | | | | 64,32 |
| Обед | | | | | |
| 100 | Салат из свеклы с солеными | 1,1 | 8,9 | 5,1 | 104 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 2,7 | 2,5 | 18,8 | 111 |
| 25 | мясо отварное для первых блюд 25г | | | | |
| 220 | Плов из отварной говядины | 15,58 | 14,52 | 42,15 | 365,2 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 |
| 50 | Хлеб рж-пшеничный витаминизированный | 7,2 | 1 | 43 | 209 |
| Итого за Обед | | 27,08 | 27,02 | 140,25 | 910,2 |
| Итого за день | | 62,14 | 60,24 | 251,15 | 1 800,2 |
| Итого стоимость обеда | | | | | 74,20 |
| Итого стоимость за день | | | | | 138,52 |
