

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 16.12.2021, Кисак Каин ООШ, шк.зав.+обед с

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

Завтрак

200	Запеканка из творога 200/20	37,1	27,3	49,2	595
200	Чай с лимоном и сахаром	0,1		9,3	37
100	Батон нарезной 100	7,2	2,8	47,7	229
45	Яйцо отварное 45	5,72	5,18	0,32	70,65
Итого за Завтрак			50,12	35,28	106,52
Итого стоимость завтрака					64,32

Обед

80	Салат из белокочанной капусты 80	1,7	3,6	8,27	71,6
250	Суп свекольник	2	5,1	13,7	108
25	мясо отварное для первых блюд 25г	7,23	2,6	0,18	53,8
60	Бефстроганов из отварного мяса	12,48	9,78	1,92	146,4
180	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	10,4	6,8	45,4	288
200	Витаминизированный кисель			19,2	76
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед			41,01	28,88	131,67
Итого за день			91,13	64,16	238,19
Итого стоимость обеда					74,20
Итого стоимость за день					138,52
