

Согласовано:



Утверждаю:

*[Signature]*

# Меню

на 20.10.2021, Орловка СОШ, шк.зав.+обед с

| Выход<br>(г)             | Наименование блюда                              | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность<br>ь |
|--------------------------|-------------------------------------------------|-------|------|----------|-------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |                                                 |       |      |          |                   |
| 220                      | Макаронные изделия отварные                     | 8,1   | 7,2  | 48,2     | 295               |
| 20                       | Масло слив. (порциями) 20                       | 1     | 1,8  | 134      | 4                 |
| 100                      | Салат из белокочанной капусты                   | 2,1   | 4,5  | 10,3     | 89,4              |
| 60                       | Куры отварные                                   | 15    | 12,6 | 0,2      | 174               |
| 200                      | Витаминизированный кисель                       |       |      | 19,2     | 76                |
| 50                       | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный 50         | 7,5   | 1    | 45       | 219               |
| 1                        | Сок 0,2                                         | 1     | 0,2  | 20       | 92                |
| Итого за Завтрак         |                                                 | 34,7  | 27,3 | 276,9    | 949,4             |
| Итого стоимость завтрака |                                                 |       |      |          | 64,32             |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                 |       |      |          |                   |
| 100                      | Винегрет овощной                                | 1,3   | 2,3  | 7,2      | 54                |
| 250                      | Суп щи из свежей капусты с<br>картофелем 250/10 | 1,7   | 5,6  | 8,4      | 91                |
| 25                       | мясо отварное для первых блюд 25г               |       |      |          |                   |
| 60                       | Котлеты из мяса п/ф 60                          | 11    | 8    | 10       | 160               |
| 200                      | Каша рисовая рассыпчатая                        | 4,7   | 5,2  | 49       | 266               |
| 200                      | Компот из апельсинов                            | 0,5   | 0,1  | 17,7     | 72                |
| 50                       | Хлеб рж-пшеничный<br>витаминизированный         | 7,2   | 1    | 43       | 209               |
| Итого за Обед            |                                                 | 26,4  | 22,2 | 135,3    | 852               |
| Итого за день            |                                                 | 61,1  | 49,5 | 412,2    | 1 801,4           |
| Итого стоимость обеда    |                                                 |       |      |          | 74,20             |
| Итого стоимость за день  |                                                 |       |      |          | 138,52            |

\_\_\_\_\_