

Согласовано:



Утверждаю:

# Меню

на 13.09.2021, Кисак-Каин ООШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност ь
<b><u>Завтрак</u></b>					
20	Сыр (порциями)	5,26	5,32		70
60	Биточки рыбные	9	4	9	108
150	Каша гречневая рассыпчатая150	8,67	5,67	37,83	240
200	Чай с лимоном и сахаром	0,1		9,3	37
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
120	Яблоки	0,47		11,76	49,9
Итого за Завтрак		31	15,99	112,89	723,9
Итого стоимость завтрака					57,43
<b><u>Обед</u></b>					
50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25	31,87
200	Суп картофельный крупой рисовой	1,7	4,08	9,92	84
25	Мясо отварное, для первых блюд 25	7,23	2,6	0,18	53,8
180	Плов из отварной говядины 180	13,32	14,4	36,09	334,8
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		29,98	24,33	100,44	748,47
Итого за день		60,98	40,32	213,33	1 472,37
Итого стоимость обеда					42,57
Итого стоимость за день					100,00