

Согласовано:



Утверждаю:

*[Signature]*

# Меню

на 03.12.2021, Орловка СОШ, шк.зав.+обед с1

| Выход<br>(г)             | Наименование блюда                      | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|-----------------------------------------|-------|-------|----------|--------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |                                         |       |       |          |              |
| 60                       | Гуляш из отварной говядины              | 8,46  | 8,52  | 1,92     | 119,4        |
| 180                      | Каша рисовая рассыпчатая                | 4,3   | 4,7   | 44,1     | 240          |
| 200                      | Компот из смеси сухофруктов             | 0,5   | 0,1   | 31,2     | 121          |
| 50                       | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный 50 | 7,5   | 1     | 45       | 219          |
| 200                      | Яблоки                                  | 0,8   |       | 19,59    | 83,19        |
| 1000                     | Сок 1л                                  |       |       |          |              |
| Итого за Завтрак         |                                         | 21,56 | 14,32 | 141,81   | 782,59       |
| Итого стоимость завтрака |                                         |       |       |          | 57,43        |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                         |       |       |          |              |
| 50                       | Салат овощной с зеленым горошком        | 1,58  | 5     | 5,08     | 72,5         |
| 200                      | Суп куллама по-деревенски               | 9,6   | 7,44  | 19,36    | 187,2        |
| 20                       | Мясо отварное для первых блюд 20        | 5,78  | 2,08  | 0,14     | 43,04        |
| 220                      | Рагу овощное с филе грудки 220У         | 17,69 | 19,32 | 45,3     | 343,97       |
| 200                      | Компот из кураги                        | 1,3   | 0,1   | 32,4     | 130          |
| 50                       | Хлеб рж-пшеничный<br>витаминизированный | 7,2   | 1     | 43       | 209          |
| Итого за Обед            |                                         | 43,15 | 34,94 | 145,28   | 985,71       |
| Итого за день            |                                         | 64,71 | 49,26 | 287,09   | 1 768,3      |
| Итого стоимость обеда    |                                         |       |       |          | 64,23        |
| Итого стоимость за день  |                                         |       |       |          | 121,66       |

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_