

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Большеутиганская ООШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Сайфутдинова А. Н.



Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ  
 День 6

Дата " 4 " июль 2021 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Сыр	30	7,8	7,94	1,05	109,5
Гарнир сложный	200	6,67	10,4	31,23	216,33
Котлета куриная	100	10,5	7,11	9,78	202
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>34,26</b>	<b>28,11</b>	<b>101,668</b>	<b>838,49</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Сок	200	0	0	38	76,8
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>52,7</b>	<b>180,8</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	100	0,665	6,08	1,8	65
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232
Каша гречневая рассыпчатая	200	9,14	10,1	44	226,66
Биточки рыбные из минтая с соусом	100/30	9,27	8,29	19,88	198
Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Итого за обед:</b>		<b>29,335</b>	<b>32,96</b>	<b>121,63</b>	<b>952,46</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>64,115</b>	<b>61,41</b>	<b>275,998</b>	<b>1971,75</b>
<b>Цена за день:</b>	<b>153,82</b>				