

Согласовано:

Директор МБОУ "Большетиганская ООШ"
Алексеевского муниципального района
Сайфутдинова А. Н.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
День 10

Дата " 11 " июль 2021 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Сыр	30	7,8	7,94	1,05	109,5
Пюре картофельное	200	4,11	6,2	29,37	194,66
Кнели куриные	100	15,14	10,6	6,95	228
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
Итого за завтрак:		32,391	25,305	86,785	757,82
2-ой завтрак					
Сок	200	0	0	38	76,8
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Итого за 2-ой завтрак		1,28	1,12	64,4	215,4
Обед					
Помидоры свежие с маслом	100	1,12	5,25	5,25	71
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	7,99	23,09	184
Рис отварной	200	4,93	9,76	49,64	293,3
Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе	100/50	9,4	7,04	12,76	174
Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Итого за обед:		26,99	35,99	122,24	946,83
Итого за день:		60,661	62,415	273,425	1920,05
Цена за день:	153,82				