

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



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
 День 12

Дата " 15 " июля 2021 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Салат из свежих овощей	100	0,72	5,7	6,4	90,82
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
Чай с лимоном	200/15/7	0,45	0,05	15,95	62,3
Итого за завтрак:		23,66	23,82	91,4	737,11
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					
Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232
Плов из говядины с гречкой	250	15,4	23,1	41,15	425,69
Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Итого за обед:		35,35	37,34	125,68	999,49
Итого за день:		60,29	62,28	281,48	1952
Цена за день:	153,82				