

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



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.

МЕНЮ
 День 13

Дата " 16 " июня 2021 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Запеканка из творога со сгущенкой	80/20	12,71	8,69	11,64	172,7
Каша манная молочная со сливочным маслом	250/8/12	9,15	13,31	29,2	265,89
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:		27,201	22,565	90,255	664,25
2-ой завтрак					
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Сок	200	0	0	38	76,8
Итого за 2-ой завтрак		0,52	0,34	52,7	180,8
Обед					
Сыр	30	7,8	7,94	1,05	109,5
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7
Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,6	9,94	45,77	272
Гуляш из говядины	75/75	14,62	17,25	11,97	234
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:		38,06	44,33	126,07	995,73
Итого за день:		65,781	67,235	269,025	1840,78
Цена за день:	153,82				