

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



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
 День 14

Дата " 17 " июль 2021 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	80
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	250/8/12	10,6	16,61	25,22	278,46
Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Итого за завтрак:		27,01	25,71	85,128	773,12
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
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	250/15	6,49	6,24	15,87	153,6
Пюре картофельное	200	4,11	6,2	29,37	194,66
Биточки рыбные из минтая с соусом	100/30	9,27	7,29	19,88	198
Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
Кисель ягодный	200	0	0	35,94	118
Итого за обед:		33,76	37,97	132,56	889,26
Итого за день:		62,05	64,8	282,088	1877,78
Цена за день:	153,82				