

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



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
 День 16

Дата " 19 " 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 |
| 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: | | 32,82 | 25,35 | 87,76 | 760,12 |
| 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 | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,55 | 5,75 | 9,4 | 111 |
| Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной | 250/15/10 | 7,02 | 8,2 | 18,95 | 191,3 |
| 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 |
| Кисель ягодный | 200 | 0 | 0 | 35,94 | 118 |
| Итого за обед: | | 26,4 | 36,45 | 122,25 | 923,6 |
| Итого за день: | | 60,5 | 62,92 | 274,41 | 1899,12 |
| Цена за день: | 153,82 | | | | |