

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



Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ  
 День 18

Дата " 22 " июль 2021 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи с повидлом	100/20	7,87	6,55	32,38	250,6
Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,6	9,94	45,77	272
Сосиска отварная с соусом	100/30	7,7	10,92	2,75	129,6
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>28,511</b>	<b>27,975</b>	<b>115,34</b>	<b>877,86</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
Сок	200	0	0	38	76,8
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>52,7</b>	<b>180,8</b>
<b>Обед</b>					
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
Плов из говядины	250	15,9	15,4	27,92	307,5
Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
<b>Итого за обед:</b>		<b>32,06</b>	<b>34,59</b>	<b>105,34</b>	<b>787,03</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>61,091</b>	<b>62,905</b>	<b>273,38</b>	<b>1845,69</b>
<b>Цена за день:</b>	<b>153,82</b>				