

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



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

МЕНЮ  
 День 19

Дата "23" июля 2021 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	250/8/12	10,6	16,61	25,22	278,46
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	80
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
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,49</b>	<b>23,66</b>	<b>90,61</b>	<b>690,42</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
Сок	200	0	0	38	76,8
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,28</b>	<b>1,12</b>	<b>64,4</b>	<b>215,4</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Витаминный"	100	1,17	5,1	11,09	106
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7
Пюре картофельное	200	4,11	6,2	29,37	194,66
Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204
Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
Кисель ягодный	200	0	0	35,94	118
<b>Итого за обед:</b>		<b>36,26</b>	<b>39</b>	<b>126,1</b>	<b>932,36</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>61,03</b>	<b>63,78</b>	<b>281,11</b>	<b>1838,18</b>
<b>Цена за день:</b>	<b>153,82</b>				