

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



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

МЕНЮ
 День 20

Дата " 24 " июнь 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
Гарнир сложный	200	6,67	10,4	31,23	216,33
Котлета куриная	100	10,5	7,11	9,78	202
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145
Итого за завтрак:		34,26	28,11	101,668	838,49
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					
Салат из свежих огурцов	100	0,665	6,08	1,8	65
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232
Каша гречневая рассыпчатая	200	9,14	10,1	44	226,66
Биточки рыбные из минтая с соусом	100/30	9,27	8,29	19,88	198
Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Итого за обед:		29,335	32,96	121,63	952,46
Итого за день:		64,115	61,41	275,998	1971,75
Цена за день:	153,82				