

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетич. ценность (ккал)	Стоимость 1 дня
Макароны с сыром	150/5	217,9900	
Бутерброд с маслом/хлеб пшеничный	20/4/20	78,0/58,372	
Какао с молоком	150	100,5000	
отвар шиповника/плоды и ягоды свежие(апельсин)	100/95	37,88/40,85	
Салат из свежей капусты/огурцы консервированные без уксуса (порционно)	40/50	16,244/6,5	
Суп рыбный "Сайра"/щи рыбные "Сайра" из свежей капусты	180/180	53,718/90,9	
Капуста тушёная	120	89,7210	
Тефтели мясные	60	101,5832	
Компот из сухофруктов (курага)	150	84,7500	
Хлеб пшеничный	30	64,3300	
Хлеб ржаной	30	75,6000	
Пряник	35	125,5000	
Яйцо куриное отварное	1	31,4000	
Чай с сахаром/йогурт	150/150	39,795/88,5	
Итого за пятый день		891,3742	99-80
Наименование блюда	Выход блюда	Энергетич. ценность (ккал)	Стоимость 1 дня
Макароны с сыром	200/10	290,6600	
Бутерброд с маслом/хлеб пшеничный	30/5/25	108,0/72,965	
Какао с молоком	200	134,0000	
Плоды и ягоды свежие(апельсин)/отвар шиповника	150/100	64,5/37,88	
Салат из свежей капусты/огурцы консервированные без уксуса(порционно)	60/80	50,491/10,4	
Суп рыбный "Сайра"/щи рыбные "Сайра" из свежей капусты	200/200	59,687/101,0	
Капуста тушёная	150	114,3130	
Тефтели мясные	80	134,9800	
Компот из сухофруктов (курага)	200	112,7000	
Хлеб пшеничный	40	116,7440	
Хлеб ржаной	40	75,6000	
Пряник	70	145,5000	
Яйцо куриное отварное	1	31,4000	
Чай с сахаром/йогурт	200/180	53,06/106,2	
Итого за пятый день		1 155,8970	139-66



Директор ГБОУ СОШ с.Шигоны
 Старшая м/с
 Чулочникова А.Н.