

Стоимость питания на 1 ребенка  
 \_\_\_ 257руб.94коп



Утверждаю  
 Директор КГООУ Пограничная КШИ  
 Т.А. Леви

ПОНЕДЕЛЬНИК-1 / день десятидневного меню

На 25.10.2021

№	Суточный прием пищи	Выход го	Килокал	белки	жиры	углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
1						
2						
3						
4						
	<b>всего</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1	Батон с маслом и сыром	30/20/15	253	5.9	22.3	15.2
2	какао	200	181	6.1	6.8	25
	<b>всего</b>		<b>434</b>	<b>12</b>	<b>29.1</b>	<b>40.2</b>
<b>ОБЕД</b>						
1	салат из св.огурца	70	25	0.4	2.1	1.3
2	Свекольник со сметаной	300	252	9.3	14	20
3	Плов с говядиной	280	566	24.1	29	52.2
4	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	346	11.6	1.6	69.3
5	компот	200	9.8	0.02	-	16
6	Яблоко свежее	1/130	57	0.5	0.5	12.2
	<b>всего</b>		<b>1255.8</b>	<b>45.92</b>	<b>47.2</b>	<b>171</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	пирожок с капустой	100	318	53	26.3	5
2	Сок фруктовый	200	76	1	-	18.2
	<b>всего</b>		<b>394</b>	<b>54</b>	<b>26.3</b>	<b>23.2</b>
<b>УЖИН</b>						
1	Салат зимний	50	56.2	0.7	3.1	6.2
2	Макароны отварные	150	214	5.2	5.6	35.1
3	Рыба в томат соусе	135	182.3	22	13	7.1
4	Хлеб пшеничный	80	191.2	6.3	0.8	38.4
5	Кофейный напиток	200	91.8	1.6	1.7	17.5
	<b>Всего</b>		<b>735.5</b>	<b>35.8</b>	<b>24.2</b>	<b>104.3</b>
	<b>Итого в сутки</b>		<b>2819.3</b>	<b>164.8</b>	<b>126.8</b>	<b>338.7</b>

*Сергей Кауфман*