

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

на 18.11.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<u>Завтрак</u>					
200	Запеканка из творога 200/20	37,1	27,3	49,2	595
200	Чай с лимоном и сахаром	0,1		9,3	37
100	Батон нарезной 100	7,2	2,8	47,7	229
20	Сыр (порциями)	5,26	5,32		70
	Итого за Завтрак	49,66	35,42	106,2	931
			Итого стоимость завтрака		64,32
<u>Обед</u>					
80	Салат из белокочанной капусты 80	1,7	3,6	8,27	71,6
250	Суп свекольник	2	5,1	13,7	108
25	мясо отварное для первых блюд 25г	7,23	2,6	0,18	53,8
60	Бефстроганов из отварного мяса	12,48	9,78	1,92	146,4
180	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	10,4	6,8	45,4	288
200	Сок фруктовый	1		20,2	92
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
	Итого за Обед	42,01	28,88	132,67	968,8
	Итого за день	91,67	64,3	238,87	1 899,8
			Итого стоимость обеда		74,20
			Итого стоимость за день		138,52