

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 01.10.2021, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед с

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
50	Салат из свеклы с солеными	0,55	4,45	2,55	52
80/40	Тефтели из говядины с рисом 80/40	9,2	13	10,7	197
150	Каша гречневая рассыпчатая150	8,67	5,67	37,83	240
200	Напиток апельсиновый	0,2	0,2	19,8	77
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
120	Яблоки	0,47		11,76	49,9
Итого за Завтрак		26,59	24,32	127,64	834,9
Итого стоимость завтрака					57,43
Обед					
50	Помидоры свежие порционно 50	0,43	2,25	2,25	31,87
200	Суп щи из свежей капусты с картофелем 200/5	1,36	4,48	6,72	72,8
25	Мясо отварное, для первых блюд 25	7,23	2,6	0,18	53,8
60	Биточки рыбные	9	4	9	108
180	Картофельное пюре	3,7	5,9	24	166
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	7,5	1	45	219
1	Сок 0,2	1	0,2	20	92
Итого за Обед		30,32	20,43	116,15	778,47
Итого за день		56,91	44,75	243,79	1 613,37
Итого стоимость обеда					42,57
Итого стоимость за день					100,00