

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 08.10.2021, Прогресс СОШ, шк.зав.+обед

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность ь
<u>Завтрак</u>					
200	Запеканка из творога 200/20	37,1	27,3	49,2	595
200	Чай с сахаром	0,1		9	35
50	Батон нарезной	3,6	1,4	23,85	114,5
200	Апельсины	1,8	0,4	20,83	80
Итого за Завтрак		42,6	29,1	102,88	824,5
Итого стоимость завтрака					64,32
<u>Обед</u>					
100	Винегрет овощной	1,3	2,3	7,2	54
250	Суп свекольник	2	5,1	13,7	108
25	Мясо отварное, для первых блюд 25	7,23	2,6	0,18	53,8
180	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	10,4	6,8	45,4	288
60	Бефстроганов из отварного мяса	12,48	9,78	1,92	146,4
200	Компот из смеси сухофруктов	0,5	0,1	31,2	121
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
Итого за Обед		41,11	27,68	142,6	980,2
Итого за день		83,71	56,78	245,48	1 804,7
Итого стоимость обеда					74,20
Итого стоимость за день					138,52