

Согласовано:

Утверждаю:



Меню

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

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
--------------	--------------------	-------	------	----------	--------------

Завтрак

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

Обед

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
