

Согласовано:

Утверждаю:



## Меню

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

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

### Завтрак

180	Запеканка из творога	33,39	24,57	44,28	535,5
200	Чай с лимоном и сахаром	0,1		9,3	37
80	Батон нарезной 80	5,76	2,24	38,16	183,2
20	Сыр (порциями)	5,26	5,32		70
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>44,51</b>	<b>32,13</b>	<b>91,74</b>	<b>825,7</b>

**Итого стоимость завтрака**

**57,43**

### Обед

50	Салат из белокочанной капусты	1	2,25	5,15	44,7
200	Суп свекольник	1,6	4,08	10,96	86,4
20	Мясо отварное для первых блюд 20	5,78	2,08	0,14	43,04
60	Бефстроганов из отварного мяса	12,48	9,78	1,92	146,4
150	Каша гречневая рассыпчатая150	8,67	5,67	37,83	240
200	Сок фруктовый	1		20,2	92
50	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	7,2	1	43	209
	<b>Итого за Обед</b>	<b>37,73</b>	<b>24,86</b>	<b>119,2</b>	<b>861,54</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>82,24</b>	<b>56,99</b>	<b>210,94</b>	<b>1 687,24</b>
	<b>Итого стоимость обеда</b>				<b>64,23</b>
	<b>Итого стоимость за день</b>				<b>121,66</b>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_