

Согласовано:



Утверждаю:

# Меню

на 13.10.2021, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед

| Выход<br>(г)             | Наименование блюда                        | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность<br>ь |
|--------------------------|---|-------|-------|----------|-------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |   |       |       |          |                   |
| 80/40                    | Тефтели из говядины с рисом 80/40         | 9,2   | 13    | 10,7     | 197               |
| 10                       | Масло (порциями)                          | 0,1   | 7,25  | 0,14     | 66                |
| 180                      | Макаронные изделия отварные               | 6,6   | 4,7   | 39,4     | 230               |
| 200                      | Какао с молоком                           | 3,3   | 3,1   | 13,6     | 94                |
| 50                       | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный 50   | 7,5   | 1     | 45       | 219               |
| 1                        | Сок 0,2                                   | 1     | 0,2   | 20       | 92                |
| Итого за Завтрак         |   | 27,7  | 29,25 | 128,84   | 898               |
| Итого стоимость завтрака |   |       |       |          | 57,43             |
| <b><u>Обед</u></b>       |   |       |       |          |                   |
| 50                       | Помидоры свежие порционно 50              | 0,43  | 2,25  | 2,25     | 31,87             |
| 200                      | Суп картофельный с бобовыми и<br>гренками | 4,24  | 5,92  | 22,4     | 161,6             |
| 20                       | Мясо отварное для первых блюд 20          | 5,78  | 2,08  | 0,14     | 43,04             |
| 60                       | Котлеты рубленые из птицы п/ф 60          | 8     | 11    | 6        | 158               |
| 180                      | Капуста тушеная                           | 4,09  | 5,16  | 17,76    | 132,55            |
| 200                      | Чай с лимоном и сахаром                   | 0,1   |       | 9,3      | 37                |
| 50                       | Хлеб рж-пшеничный<br>витаминизированный   | 7,2   | 1     | 43       | 209               |
| Итого за Обед            |   | 29,84 | 27,41 | 100,85   | 773,06            |
| Итого за день            |   | 57,54 | 56,66 | 229,69   | 1 671,06          |
| Итого стоимость обеда    |   |       |       |          | 64,23             |
| Итого стоимость за день  |   |       |       |          | 121,66            |