

Согласовано:



Утверждаю:

[Handwritten signature]

Меню

на 27.10.2021, Сандугач СОШ, шк.зав.+обед с1

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|---|-------|-------|----------|--------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 100/50 | Тефтели из говядины с рисом 100/50. | 11,5 | 16,25 | 13,38 | 246,25 |
| 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 витаминизированный 50 | 7,5 | 1 | 45 | 219 |
| 1 | Сок 0,2 | 1 | 0,2 | 20 | 92 |
| Итого за Завтрак | | 29,9 | 25,25 | 131,38 | 881,25 |
| Итого стоимость завтрака | | | | | 57,43 |
| <u>Обед</u> | | | | | |
| 80 | Салат из белокочанной капусты 80 | 1,7 | 3,6 | 8,27 | 71,6 |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 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 рубленные 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 витаминизированный | 7,2 | 1 | 43 | 209 |
| Итого за Обед | | 31,11 | 28,76 | 106,87 | 812,79 |
| Итого за день | | 61,01 | 54,01 | 238,25 | 1 694,04 |
| Итого стоимость обеда | | | | | 64,23 |
| Итого стоимость за день | | | | | 121,66 |

