

Согласовано:



Утверждаю:

Меню

на 08.10.2021, Сандугач 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 |